



Dr. Abdulbasit
Muhammed es-Sejjid

MEDICINA POSLANIKA MUHAMMEDA *a.s.*

[SAVREMENI PRISTUP]

medicina u islamu ● preventivna medicina i podsticaji na liječenje ● ljekovita svojstva jabuke, dunje, datule, kajsije, leće, luka, krastavca i ječma ● o Poslanikovom, a.s., korištenju voća, povrća, meda, mlijeka i drugih prirodnih lijekova ● liječenje ljekovitim biljem, ishranom i masažom ● liječenje glavobolje, želudačnih problema, gojaznosti, bronhitisa, sinusa, alergije, reumatizma, impotencije i drugih vrsta bolesti ● liječenje hidžamom - puštanjem krvi



ABDULBASIT MUHAMMED ES-SEJJID

MEDICINA POSLANIKA
MUHAMMEDA, A. S.

[Savremeni pristup]

Bužim, 2008.

UVOD

U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog

Naučne mudžize u Kur'anu i sunnetu su istinite kur'anske i sunnetske informacije koje je potvrdila savremena nauka, a utvrđeno je da čovječanstvo takve stvari nije moglo poznavati u vrijeme plemenitog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, što dodatno potvrđuje istinitost onoga što je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, prenio od svoga Gospodara, slavljen i uzvišen neka je On.

U Kur'anu se nalaze istine koje su protumačene tek nakon što je proteklo puno vremena (od vremena objave). Uzvišeni Allah kaže:

إِنَّهُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلِتَعْلَمَنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾

”Kur'an je doista svijetu cijelome opomena! – i vi ćete uskoro saznati njegovu poruku!” (Sād, 77.–78.)

Uzvišeni Allah je htio da za svako vrijeme dâ poruku koja će se u njemu obistinuti:

لِكُلِّ نَبِيٍّ مُّسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٦٧﴾

”Svaki nagovještaj ima svoje vrijeme, i vi ćete znati!”
(El-En'ām, 67.)

Dakle, kur'anske istine, kao i istine koje se nalaze u sunnetu, mjerila su prema kojima se treba upravljati nauka. Pomoću njih

muslimani mogu provjeravati ispravnost naučnih kretanja i usmjeriti ih ka vjerovanju u Uzvišenog Allaha, jer će prezentovanje ovih istina ljudima povećati njihovo čvrsto uvjerenje. Isto tako, one mogu biti jedan od metoda pozivanja u vjeru u našem vremenu za koje se kaže da je doba nauke.

Ovo je naročito moguće zbog toga što islam nije tek neki vjerski pokret, već je on koncept koji uređuje svaki aspekt života, donosi propise i uređuje društveni život.

Kur'anski ajeti i Poslanikovi, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadisi obuhvataju brojne tekstove o hrani i ishrani koja čuva ljudsko zdravlje i određuju načine na koji se ono čuva tako što nam se navode primjeri (u vezi s zdravljem) i pokazuje nam se kako se postiže potpuno tjelesno, psihološko i društveno zdravlje. Ako se osoba pridržava ovih uputa i pazi na način ishrane, to će biti za nju dobro. U suprotnom, to će biti na štetu zdravlja i vitalnosti.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, se smatra prvim ljekarom koji je govorio o preventivnoj medicini, prvi je zabranjivao sve ono što šteti zdravlju, svejedno radilo se o zdravlju ljudi ili životinja.

Uzvišeni Allah je stvorio biljke na Zemlji i prije nego je na nju kročila ljudska noga ili životinjska stopa. One su bile osnovna hrana za sva stvorenja. Isto tako, Uzvišeni Allah je biljkama dao hranjiva svojstva bez kojih je život nemoguć, a u njima se, također, nalaze i lijekovi za neke bolesti. Životinjama koje nemaju razum i ne razmišljaju, dao je instinktivno znanje o tome koje će ih vrste biljaka izliječiti od koje bolesti.

قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى ﴿٥٠﴾

”Gospodar naš je onaj koji je svemu onom što je stvorio dao ono što mu je potrebno, zatim ga, kako da se time koristi nadahnuo.” (Tā Hā, 50.)

Čovjeku, koji je razuman, ostavio je da otkrije koje su biljke ljekovite putem izučavanja, eksperimentisanja i proučavanja rezultata.

Među najpoznatijim takvim otkrićima je kora biljke lotos iz koje su naučnici proizveli tvar kinin koja je lijek za malariju i koja je trideset godina "kraljica" među lijekovima u svijetu medicine.

Metoda liječenja putem ljekovitog bilja seže unazad sve do drevnih Egipćana i Hindusa (Indijaca). U drugom stoljeću monasi su prenijeli liječenje ljekovitim biljem u Evropu, a njihov posao su upotpunili arapski učenjaci, kao što su Ibn-Sina i Razi koji su govorili da jedna biljka sadrži tvari koje učinkovito liječe različite bolesti. U Sjedinjenim Američkim Državama, koje su vodeća država na Zapadu u pogledu medicine, pojavili su se oni koji govore da hemijski proizvedeni lijekovi uklanjaju simptome bolesti, ali ne i samu bolest, tako da se ona vremenom preobrazi u neizlječivu.

Ovdje se postavlja važno pitanje: Kako može uspjeti liječenje biljem i kako može nadmašiti liječenje lijekovima kada je u pitanju većina bolesti?

U vezi s ovim želim da spomenem kinesku tradiciju u liječenju teških bolesti u kineskim četvrtima (kvartovima) u New Yorku, SAD, a isto tako i u Srednjoj Evropi. Među tim bolestima su: grčevi, osjetljivost, opća slabost (anemija), zatrovanje ploda (kod trudnica), gojaznost, anoreksija, hormonalni poremećaji, artritis (kostobolja) i njoj slične, zatim slučajevi arterioskleroze (zakrečenja arterija), drhtavice, a, pored toga, i povećanje prirodnog imuniteta, potpuna ili djelomična (jednostrana) paraliza (oduzetost), oboljenja živaca na licu, epilepsija (padavica), impotencija, upala sinusa, gluhoća, pretjerano lučenje tinina u ušima, rak usana i desni, herpes, rak lica, osip, gubitak glasa, preventiva i odvikavanje od pušenja, obična i hronična astma, stenokardija (začepljenje arterije na srcu), povišeni krvni pritisak, smetnje u krvotoku, povrede na želucu i dvanaestopalačnom crijevu, proljev i zatvor, smetnje u radu jetre, otečenost jetre, osušenost jetre, rak jetre, upale bubrega, kamenac u bubrezima, upala jajnika, upala mokraćnih kanala, upala prostate, otečenost prostate, teškoće pri mokrenju, zadržavanje mokraće, menstrualne tegobe, bolovi kod menstrualnog ciklusa, neredovnost menstrualnog ciklusa, neplodnost kod muškaraca i žena,

zastoj u razvoju, tegobe u menopauzi, staračka nemoć, listanje noktiju, upale zglobova na šakama, reumatizam (upala zglobova), rane i opekotine, trovanje, iscrpljenost, kao i mnoge druge. Treba znati da na kineske metode liječenja koje se koriste, a koje nisu tradicionalne, otpada svega 10% od ukupne količine metoda koje se primjenjuju.

Ovdje je vidljiv pokazatelj da se arapsko, islamsko i kršćansko naslijeđe prepliću u arapskom svijetu. Pored njih, prisutna je još i kineska tradicija u području liječenja ljekovitim biljem.

Zaista je naša, arapska tradicija, ogromna. Kada bi se prikupili narodni arapski rukopisi da se naučno klasificiraju i obrade, da se sve to klasificira po lijekovima i tvarima (biljkama) koje su korištene u njihovom dobijanju, to bi predstavljalo velik problem. Kada pogledamo rezultate njihovog korištenja u narodnoj medicini, kao što je, npr., slučaj sa kineskom tradicijom liječenja, postaje nam jasno kolika je, ipak, potreba za njihovom klasifikacijom i upotrebom na naučnim osnovama.

Ono na što još trebamo obratiti pažnju na ovom mjestu jeste to da neka udruženja koja se bave pronalaženjem, prikupljanjem i obradom ljekovitih trava u Egiptu prikupljaju samo određene vrste ljekovitog bilja i konstanto smanjuju svoj obim rada. Kao dokaz povećane potrebe za prikupljanjem bilja dovoljno je reći da egiptski divlji bosiljak sve više dobija na cijeni i izvozi se mjereći se šoljama, kao što je šolja za čaj, a prodaje se: 100 šolja za 18 dolara; sve to je zahvaljujući tome što se on spominje u Poslanikovoju, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini, što ćemo kasnije spomenuti.

Tvari koje se nalaze u ljekovitom bilju, a koje djeluju na organizam, ne nalaze se samo u jednom dijelu biljke. One imaju posebnu povezanost sa određenim dijelovima organizma i ne djeluju na njegove druge dijelove, kao što je slučaj sa vještački proizvedenim lijekovima koji se nalaze u apotekama. Ruka Uzvišenog Stvoritelja je sabrala sva ljekovita svojstva u jednoj biljci u mjeri koju je čovjeku nemoguće postići u njegovim tvornicama. To je zbog toga što jedna biljka sadrži brojne tvari koje imaju ljekovito djelovanje, što je čini

korisnom za liječenje različitih bolesti, makar se koristile različite metode pripremanja lijeka za liječenje određene bolesti.

Ja ne mogu navesti sve o ovoj temi, ali smatram dovoljnim da spomenem jedan kategoričan dokaz koji ukazuje na to da rezultati korištenja ljekovitih biljaka nadmašuju rezultate vještačkih lijekova proizvedenih iz njih, a koji se koriste u medicini. Tako se, npr., lijek koji se koristi kod slučajeva srčanih oboljenja dobija se iz biljaka, zove *argonski štapić/čepić* i ima određena štetna dejstva na srce. Ipak, ako se pacijentu da ekstrakt iz biljaka, on ne uzrokuje nikakve loše efekte, čak i ako se uzme veća količina listova tih istih biljaka. Uprkos svemu ovome, liječnici zanemaruju upotrebu ljekovitog bilja i okreću se ka vještačkim lijekovima iz apoteka i tvornica, jer je to lakše, daje lažnu sigurnost bolesniku i čini ga zadovoljnim.

Ako neki bolesnik u našem savremenom dobu treba izabrati između lijeka kojeg će kupiti u apoteci i unijeti u svoj organizam putem injekcije, što nije bezbolno, i uzimanja, npr., crvenog luka, kojeg svakog dana ima u kuhinji i koji ga ništa ne košta, naglašavam – ako treba izabrati između ove dvije stvari, on će odabrati onu prvu, a ismijati će ovu drugu. Štaviše, i sam ljekar će tako učiniti, tj. savjetovati će mu isto. Tvrditi će mu da crveni luk služi samo da se upotrebljava u kuhinji i da u njemu nema potrebna količina ljekovitih tvari kao što je slučaj sa lijekovima koji se nalaze u apotekama, ili da ih u njemu ima u puno manjim količinama u odnosu na one iz apoteke.

Ono što je ovdje važno spomenuti jeste to da ipak postoji trend izučavanja ljekovitog bilja. Nalazimo ga, npr., u Njemačkoj koja koristi oko 3 500 lijekova na biljnoj bazi i koja je jedinstven primjer za to (u Evropi). Sjedinjene Američke Države koriste oko 1 800 lijekova na biljnoj bazi.

Ova knjiga obuhvata sljedeće dijelove: preventivna medicina u Poslanikovom, *sallallahu 'alejhi ve sellem*, sunnetu i tradicionalnim izvorima zasnovana na ljekovitom bilju koje je spomenuo Allahov Poslanik, *sallallahu 'alejhi ve sellem*, jer te njegove izjave sadrže poslaničku mudžizu u pogledu liječenja i predstavljaju navođenje

određenih vrsta ljekovitih biljaka koje nalazimo u Egiptu i o kojima je znanje uzeto iz arapskog i islamskog naslijeđa. Također, ova knjiga sadrži i dio o liječenju medom i njegovim ljekovitim svojstvima, zatim program za postizanje općeg zdravlja putem liječenja ishranom, te dio koji govori o tome kako koristiti brojne vrste ljekovitih biljaka za liječenje različitih opasnih bolesti. Knjigu završavamo hadisima o hidžami (puštanju krvi) i njenim koristima.

Na ovaj način pristupam obradi medicine Predvodnika svih poslanika, Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, uz dovu da se ona naučno obradi i da muslimanima postane lijek za sve vrste bolesti.

Islam nas podstiče da se liječimo i da uzimamo ono što nas može izliječiti. Svaka bolest ima lijek. Jak vjernik je bolji i draži Uzvišenom Allahu od slabog vjernika. Isto tako, svima nam je poznato pravilo koje možemo nazvati "zlatnim pravilom za zdravlje" i koje glasi: "Bolje spriječiti nego liječiti." To što nas islam podstiče da se liječimo ne znači da se trebamo liječiti onim što je zabranjeno, naprotiv, zabranjeno nam je da se liječimo onim što je nečisto i zabranjeno.

I.
PREVENTIVNA MEDICINA U
POSLANIKOVOM, A. S., SUNNETU

PREVENTIVNA MEDICINA U POSLANIKOVOM, A. S., SUNNETU

Sljedeći redovi otkrivaju jednu dimenziju lika časnog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, a to je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kao liječnik koji je uvijek bio spreman da svome ummetu ponudi savjet kako bi ga izliječio od duševnih i tjelesnih bolesti. Ti savjeti našeg poslanika Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, su u jednom izvrsnom islamskom obliku, oni povezuju uzroke sa posljedicama, skreću nam pogled na specifične lijekovite tvari (biljke) oko nas i govore nam kako se od njih mogu dobiti korisni i efikasni lijekovi.

Podsticanje na liječenje

Prenosi se od Ebu-Bekra, r. a., da je čuo Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže:

*"Tražite od Allaha čvrsto vjerovanje (jekin) i zdravlje, a nakon vjerovanja nikome neće biti dato ništa bolje od zdravlja."*¹

Tj. čovjek se može dobro osjećati samo uz čvrsto vjerovanje i zdravlje – čvrsto vjerovanje odstranjuje sumnje iz srca vjernika i to je lijek za dušu, a što se tiče zdravlja, tu se misli na tjelesne bolesti. Na ovaj način nas naš poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, podstiče da se liječimo i od duševnih i od tjelesnih bolesti.

¹ Bilježe Buhari, Ebu-Davud, Tirmizi i Ahmed

Pošto je zdravlje iznimno važno za život, brojni hadisi govore o liječenju i podstiču na njega. Među njima je i hadis koji se navodi u *Musnedu* imama Ahmeda od Zijada ibn Alake koji prenosi od Usame ibn Šerika, r. a., da je rekao:

”Bio sam kod Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kada su došli neki beduini i rekli: ‘Allahov Poslaniče, da li da se liječimo?’ Alejhisselam je odgovorio: *’Da! Liječite se, Allahovi robovi. Zaista Allah, slavljen i uzvišen neka je On, nije ostavio nijednu bolest, a da joj nije dao i lijek, osim jedne bolesti.’* Oni upitaše: ‘A koja je to?’ Alejhisselam odgovori: *’Starost.’*”¹

Također se navodi da je Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*”Svaka bolest ima lijek, kada lijek dopre do bolesti, ukloni je uz Allahovo dopuštenje.”*²

*”Allah nije dao nijednu bolest, a da za nju nije dao i lijek.”*³

Do nas su prenesene Vjerovjesnikove, sallallahu ‘alejhi ve sellem, izjave u vezi s medicinom i one, uglavnom, podstiču bolesnike da traže lijek koji će im biti od koristi i da vjeruju da će im on, uz Allahovu pomoć, pomoći, ali da je pravi Liječnik (*Eš-Šāfi*) jedino Allah. Lijekovi su samo uzrok olakšanja Njegovim robovima na ovome svijetu. S druge strane, ove izjave u pogledu medicine u sebi nose i onaj unutarnji, značenjski lijek, jer unapređuje duševno stanje bolesnika, a ta duhovna strana tokom liječenja bolesniku daje nadu i uzdanje u uspjeh.

U ovom poglavlju ćemo, također, navesti hadise poput onog koji se prenosi od Ebu-Se‘ida, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježe Tirmizi i Ahmed

² Bilježi Muslim

³ Bilježi Buhari

*"Allah nije stvorio nijednu bolest, a da joj nije odredio i lijek, zna ga onaj ko ga zna, ne poznaje ga onaj ko ga ne poznaje, osim sâma, a sâm je smrt."*¹

Slično ovome se prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Postoje dvije vrste znanja: znanje o tijelu (zdravlju) i znanje o vjeri."*²

Iz svega ovoga je jasno da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podsticao sljedbenike svoga ummeta da se liječe, ako im tijela obole i ako ih zadesi neka bolest. Mi moramo znati šta to pogađa tijela, a šta ih liječi, tj. šta to otklanja bolest, pa da se time okoristimo.

Prenosi se od Ebu-Hurejre, r. a., da je rekao:

"Jedan ensarija se razbolio na dan Uhuda, pa je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, pozvao dva liječnika koja su bila u Medini i rekao im: 'Izliječite ga!'"

U drugom rivajetu je rečeno:

"Allahov Poslaniče, ima li u medicini ikakvog dobra?" On je odgovorio: "Ima!"

Slično se prenosi i od Hilala ibn Jesafa, r. a., koji je rekao:

*"Neki čovjek se razbolio u vrijeme Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa je on rekao: 'Pozovite liječnika!' Neko je upitao: 'Allahov Poslaniče, hoće li mu liječnik pomoći?' On je odgovorio: 'Hoće.'"*³

Od njega (Hilala) se još prenosi i sljedeće:

¹ *Medžme'uz-Zevâid*, 5/84; bilježe ga i Ahmed i Taberani

² Bilježi Ibn Ebi-Šejbe

³ Bilježe Ahmed i Ibn Ebi-Šejbe

”Ušao je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kod nekog čovjeka koji je bio bolestan da ga obide, pa je rekao: *’Pošaljite po liječnika!’* Neko ga je upitao: *’Zar i ti tako govoriš, Allahov Poslaniče?’* On je odgovorio: *’Da.’*”

Iz svega ovoga nam je potpuno jasno do koje mjere nas Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, podstiče da se liječimo i da koristimo medicinska sredstva koja je za nas stvorio Uzvišeni Allah. Bolesnik se nikako ne smije predati, jer Alejhisselam je rekao:

*”Jak vjernik je bolji i draži Allahu od slabog vjernika.”*¹

Bolje spriječiti nego liječiti

Sve ono do čega je savremena nauka došla: injekcije, cjepiva (vaccine, serumi), antitijela koja djeluju protiv uzročnika bolesti itd. sve su to moderna sredstva za preventivno djelovanje protiv obolijevanja prije nego što bolesniku bude potreban pravi lijek. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je postavio opće temelje preventive koje možemo nazvati ”zlatnim pravilima medicine” kada je rekao u vezi s kugom:

*”Ako čujete da je ima u nekoj zemlji, ne idite tamo, a ako se pojavi u nekoj zemlji, a vi se zadesite u njoj, ne napuštajte je.”*²

Iz teksta časnih hadisa je jasno u kojoj mjeri nas Alejhisselam podstiče da se pridržavamo temeljne medicinske odredbe da je bolje spriječiti nego liječiti, posebno ako se radi o epidemiološkim vrstama bolesti kao što su kuga i njoj slične.

Što se tiče savremene medicine, vidimo da i ona zabranjuje da se miješaju oni koji boluju od neke zarazne bolesti i oni na koje bi je mogli prenijeti (zdravi). Stavljaju ih pod poseban nadzor (u karanten), kako bi se smanjio rizik da se bolest prenese.

¹ Bilježe Muslim i Ahmed

² Bilježi Tirmizi

Pogledaj, brate čitaooče, kako je daleko vidio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, i uporedi ono što je on radio prije više od četrnaest stoljeća i kako se radi danas; vidimo da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u svojim plemenitim izjavama u pogledu medicine dao obavijesti koje su bile korisne u vremenima kada nije bio poznat uzrok određenih bolesti, način njihovog liječenja ili metode preventive.

Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, se nije ograničio samo na preventivu kod ljudi, već je, također, vodio računa i o zdravlju životinja, pa je i za njih dao "zlatna pravila medicine" i rekao:

*"Neka vlasnik (deva) ne jaše bolesnu, pa zdravu."*¹

Tj. neka vlasnik deva, koji ima jednu bolesnu devu, ne jaše nakon nje zdravu devu, jer bi joj tako mogao prenijeti bolest.

Isto tako, Alejhisselam nas je podučio kako da se čuvamo od bolesti i rekao:

*"Čovjek ne može puniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje."*²

S druge strane, Alejhisselam je savjetovao ljude da ne jedu ono što je načela neka zvijer. Navodi se da je on zabranjivao sve što je načeto kandžama ptice grabljivice i sve što je načeto od neke zvijeri.³

Alejhisselam je, pomoću Allahovog svjetla, vidio da u ovim vrstama mesa nema nikakvog dobra za ljude, što je potvrdila i savremena nauka, da je meso tih životinja teško za probavu i da su njihova tijela puna toksičnih tvari i bakterija koje ne može neutralisati kuhanje.

¹ Bilježe Buhari i Muslim

² Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

³ Bilježe Muslim, Ebu-Davud i Ahmed

Također, Alejhisselam nas je posavjetovao da ne treba premarati niti iscrpljivati organizam i naredio nam je da ga pazimo. Tako je do njega doprla vijest da Abdullah ibn Amr ibn el-As, r. a., posti danju, a noću klanja, pa mu je rekao:

"Ne radi tako, posti, ali i mrsi, klanjaj i spavaj, zaista tvoje tijelo ima pravo kod tebe."

Ove Poslanikove, sallallahu 'alejhi ve sellem, instrukcije su isto ono što savjetuju stručnjaci iz oblasti savremene medicine, jer ako organizam ne dobija dovoljno sna i ako se previše opterećuje, to ga čini podložnim brojnim bolestima, na što nas je upozoravao Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kroz ovaj izvrsni savjet.

S druge strane, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije zaboravljao da muslimane posavjetuje u pogledu preventive pomoću održavanja čistoće i vođenja računa o urednosti. Podsticao ih je da uzimaju i abdest i gusl, ukazivao je na značaj podrezivanja noktiju, jer se pod njima kriju brojni mikrobi, u vezi s čime je rekao:

"Podrezujte svoje nokte; zaista šejtan sjedi na onom dijelu koji pretiče (preko normalne veličine)."

Možda je cilj ovoga sprečavanje zanemarivanja njihovog podrezivanja. Kao što je šejtan neprijatelj čovjeku, isto tako su i ovi mikrobi neprijatelji po ljudski organizam i zdravlje.

Alejhselam je pridavao veliku pažnju čišćenju zuba pomoću misvaka. On je rekao:

"Kad to ne bi bilo teško mome ummetu, naredio bih im upotrebu misvaka prije svakog namaza."

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je vodio veliku brigu o zubima, jer to ima velik utjecaj na opće zdravlje. Alejhisselam i njegovi ashabi su koristili misvak kao četkicu za čišćenje zuba još u davna stoljeća, prije nego su se koristile paste i četkice za zube koje su se prvi put pojavile nakon 1800-te godine.

Analizom sastojaka misvaka vidimo da on sadrži neka tečna ulja, aromatičnu smolu i mineralne soli među kojima su najvažnije: klorid natrijum, klorid botasijum, kalcijum i dr. Ove tvari imaju djelovanje poput onog kakvog imaju različite paste za zube. Ako se zubi ne čiste, na njima se javlja karijes i luče se toksične tvari koje dospijevaju u organizam i uzrokuju širenje bolesti i bolova. Zato je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetovao muslimane da upotrebljavaju misvak.

U ovom dijelu ćemo navesti još i ove hadise:

*"Pet stvari su sunnet svih poslanika: stid, znanje, puštanje krvi, upotreba misvaka i korištenje mirisa."*¹

Također se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, čistio usta misvakom kada bi ustao.² Još je rekao:

"Šta je to pa vidim kako ulazite kod mene sa naslagama (žutilom) na zubima... koristite misvak!"

Isto tako, Alejhisselam je govorio o genetici i ukazivao na preventivu još od momenta nastanka ploda u utrobi majke koje može dobiti nasljednu bolest i rekao:

"Ženite se iz dobrih kuća (porodica)... zaista se vene prepliću (tj. krv miješa)."

U drugom hadisu Alejhisselam je rekao:

"Odabirajte (žene) za svoje sjeme i ne stavljajte sjeme u onu koja je nedostojna."

U ova dva plemenita hadisa nalazimo upozorenje da se ne ženimo ženama koje su nas nedostojne, npr. ako je njena majka slabe pameti ili ako je glupa, jer se ova svojstva prenose na dijete.

Također, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je naredio da se biraju žene vjernice koje su lijepog morala (ahlaka) te je rekao:

¹ Bilježe Buhari, Ibn-Asakir i Taberani

² Bilježi Buhari

”Ženu udaju četiri stvari: imetak, porijeklo, ljepota i vjera. Uzmi onu koja ima vjeru, ruke ti se pozlatile.”

Ovako je razmišljao naš dragi poslanik Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, stručnjak za genetiku u čemu je, također, pretekao teorije savremene nauke.

Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je također govorio i o preventivi bolesti srca:

”Držite se dvaju lijekova: meda i Kur’ana.”¹

On je ovdje spojio narodnu i božansku medicinu, medicinu tijela i medicinu duše, jer je Uzvišeni Allah u medu dao lijek za brojne bolesti i smetnje, dok je Kur’an lijek za grudi od sumnji i nedoumica.

Poznato je da je med odličan lijek za sve vrste bolesti. Prenosi se da je neki čovjek došao Allahovom Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i rekao:

”Moga brata muči stomak.” Alejhisselam je rekao: ”Daj mu neka pije med.” Zatim mu je on došao drugi put, pa mu je on opet rekao: ”Daj mu neka pije med.” Ovaj mu je opet došao i rekao: ”Uradio sam to.” Alejhisselam je rekao: ”Istinu je rekao Allah, a laže stomak tvoga brata! Daj mu nek pije med!” , pa mu je ovaj dao, nakon čega ga je stomak prošao.²

Časni Kur’an je ovo pojasnio u suri En-Nahl u kojoj se kaže:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا
يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا
يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

¹ Bilježi Ibn-Madže

² Bilježe Buhari i Muslim

”Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: ’Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!’ Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 68.–69.)

Ekperimentima savremene nauke je utvrđeno da se med može koristiti za liječenje velikog broja bolesti kao što su: tifus, smetnje u želucu i crijevima, povraćanje i proljev, zatim teška oboljenja srca, opću slabost (anemiju), zatrovanje zbog zadržavanja mokraće ili tvari koje u organizam dospiju izvana, kao što je arsen. Isto tako, on se koristi i kao prehrambeni sastojak, posebno za ishranu bolesnih osoba kojima je zabranjeno da uzimaju drugu hranu. Još se koristi i za mazanje usana i grlobolju; te kašalj i bolesti disajnih puteva (zahvaljujući ovome sprečava brojne bolesti koje mogu proizići iz spomenutih). Među instrukcijama Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koje ćemo navesti u ovom dijelu jeste i ona koja se prenosi od Ibn-Abbasa, r. a.:

”Lijek je u trima stvarima: pijenju meda, puštanju krvi i spaljivanju vatrom. Ja zabranjujem svome ummetu spaljivanje.”¹

Ako pogledamo sastav meda, vidjet ćemo da on sadrži velik broj elemenata neophodnih organizmu, kao i velik broj vitamina, soli, važnih šećera i dr., pa čak i nekih veoma korisnih sastojaka koji nisu bili poznati sve do danas, a imaju važnu ulogu u procesu proizvodnje hormona u organizmu i njihovog uravnoteživanja.

Ekperimenti su potvrdili da jedan kilogram meda ima jednaku hranjivu vrijednost za organizam kao i tri i pol kilograma mesa ili dvanaest kilograma povrća. Med je sastojak velikog broja vještačkih lijekova koji se koriste za liječenje brojnih bolesti.

Želim izložiti još jednu dimenziju Poslanikove, sallallahu ‘alejhi ve sellem, medicine, a to je liječenje duše (duševnih bolesti). Prenosi se od Ebu-Se‘ida el-Hudrija, r. a., da je rekao:

¹ Bilježe Buhari, Ibn-Madže, Ahmed i Bezzar.

”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je jednog dana ušao u mesdžid kad u njemu sjedi jedan čovjek, ensarija, koji se zvao Ebu-Umame. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, mu reče: *’O Ebu-Umame, šta je to pa te vidim kako sjediš kad nije vrijeme za namaz?’* On odgovori: *’Brige me muče i dugovi, Allahov Poslaniče.’* Alejhisselam mu reče: *’Hoćeš li da te podučim riječima, ako ih budeš učio, Uzvišeni Allah će od tebe odstraniti tvoje brige i riješit će tvoj dug?’* Ebu-Umame odgovori: *’Svakako, Allahov Poslaniče.’* Alejhisselam reče: *’Kada ustaneš i omrkneš, prouči: Allāhumme inni e’uzu bike minel-hemmi vel-hazeni ve e’uzu bike minel-buhli vel-džubni ve e’uzu bike min galebetid-dejni ve kahrir-ridžali – Gospodaru moj, utječem Ti se od brige i tuge, utječem Ti se od škrtosti i kukavičluka, utječem Ti se od toga da me pritisne dug i da mi ljudi zlo ne nanesu.’* Ebu-Umame, r. a., je rekao: *’Uradio sam tako, pa je Allah odstranio moje brige i riješio me mojega duga.’”*

U ovom hadisu se spominje lijek za dušu, a to je traženje utočišta kod Allaha od briga, tuge i dr. Rezultat toga jeste da čovjek osjeća da nije sam, da ima neko ko ga stalno vidi, vodi računa o tome šta se s njim dešava i određuje tok stvarima. Tako traženje utočišta kod Uzvišenog Allaha može biti lijek koji preventira tjeskobu u duši, brige, tugu i kukavičluk u grudima, kao i to da dug pritisne čovjeka, a što sve vodi do napetosti živaca, duševnog nemira i očaja. Naša psihijatrijska medicina pokušava da iz čovjeka izvuče šta je to problem, da promijeni to stanje, da dà čovjeku dozu samopouzdanja i odstrani strah, te tako smiri dušu, popravi njeno zdravstveno stanje i otkloni očaj. U vezi s ovim Alejhisselam je rekao:

”Najbolji lijek je Kur’an.”¹

Uzvišeni Allah je rekao:

¹ Bilježi Ibn-Madže

وَتَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا ﴿٨٢﴾

”Mi objavljujemo u Kur’anu ono što je lijek i milost vjernicima, a nevjernicima on samo povećava propast.” (El-Isrā’, 82.)

Riječ ”min” u ovom ajetu ne ukazuje na djelomičnost, već ima za cilj pojašnjavanje, tj. hoće se reći da je sve što je objavljeno u Kur’anu lijek za vjernike, povećava im vjerovanje (iman) i daje im lijek za bolest. On ih liječi od zablude i neznanja, daje im uputu od stranputice i lijek je za srce. Znaj da zdravlje organizma ovisi o zdravlju srca. U vezi s ovim Alejhisselam je rekao:

”Zaista u tijelu ima jedan organ, ako je on zdrav, zdravo je i cijelo tijelo.”¹

Tuga vodi ka obolijevanju različitih organa, kao npr. dovodi do povišenog krvnog pritiska, dijabetesa (šećerne bolesti), nekih srčanih oboljenja, bolesti nervnog sistema, a nekada može dovesti i do stenokardije. Tuga, također, može dovesti do povećanog lučenja hormona adrenalina u nadbubrežnim žlijezdama što dovodi do ubrzanog rada srca. Isto tako, tuga može uzrokovati oštećenja na želucu, debelom crijevu, živcima, a može oslabiti i vid i čak uzrokovati njegov potpuni gubitak, što ćemo pojasniti u dijelu o liječenju određenih bolesti očiju (vida) – glaukoma. Uzrokuje još i pojavu sijede kose u ranom periodu, jer tuga djeluje na nadbubrežne žlijezde na koje isto ovako djeluje i strah, a oboje dovode do povećanog lučenja hormona adrenalina i uzrokuju pojavu sijede kose. U vezi s ovim, Uzvišeni Allah kaže:

فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا ﴿١٧﴾

¹ Bilježe Buhari i Muslim

”Kako ćete se, ako ostanete nevjernici, sačuvati Dana koji će djecu sijedom učiniti?!” (El-Muzzemmil, 17.)

U ovom slučaju glavni uzroci su strah i neizvjesnost i one uzrokuju pojavu sijede kose, a također uzrokuju i to da trudnice pobace svoj plod. Zato zaključujemo da se trebamo držati sunneta Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, u pogledu liječenja tijela i liječenja duše.

Prenosi se od Aiše, r. a., da je rekla: ”Kada bi se razbolio neko iz njegove porodice, Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, bi nad njim proučio *mu‘avvizetān* (sure El-Felek i En-Nas).”¹

Darekutni bilježji predaju od Ibn-Abbasa, r. a., da je rekao: ”Ko bude imao problema sa umnjacima, neka na njega stavi prst i prouči:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ...

’On vas stvara od jednog čovjeka...’ (El-En‘ām, 98.)”

S druge strane, Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, nam je naredio da se čuvamo svega onoga što nije zdravo. Amr ibn Šu‘ajb prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*”Ko god tvrdi da je liječnik, iako ne poznaje tu profesiju, čini to na vlastitu odgovornost.”*²

¹ Bilježe Buhari, Muslim i Bejheki

² Bilježe Ebu-Davud i Nesa’i

POSLANIKOVO, A. S., LIJEČENJE

Zabrana liječenja onim što je nečisto

Poslanikove, sallallahu 'alejhi ve sellem, upute pozivaju ka udaljavanju od liječenja pomoću onoga što je nečisto. Aiša, r. a., prenosi da je Alejhisselam u vezi s tim rekao:

*"Sve što opija je zabranjeno (haram), sve što opija u velikoj količini, zabranjeno je i u najmanjoj."*¹

Alejhiselam nas je obavijestio da alkohol nije lijek. To je zbog toga što on sadrži štetne tvari i što zanosi pamet, a kada se izgubi pamet, izgubi se i vjera, tako da čovjeku od nje ne ostane ništa.

Ebu-Hurejre, r. a., prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Ko se bude liječio onim što je Allah dozvolio (halalom) to će mu biti lijek."*²

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nas podstiče da se liječimo onim što je dozvoljeno, tj. onim što je Uzvišeni Allah dozvolio, jer je upravo Uzvišeni Allah učinio da, Njegovom voljom, u tome bude blagoslovljeni lijek.

U dva *Sahiha* se prenosi od Nafi'a, a on od Ibn-Omera, r. a., da je rekao:

¹ Bilježe Tirmizi i Ebu-Davud

² Bilježi Ebu-Nu'ajm u *Poslanikovoј medicini*, a nalazi se još i u *Kenzul-'ummalu*

"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: *'Temperatura je dio džehenemske vreline, pa je gasite vodom.'*"¹

Isto tako se prenosi od Ibn-Abbasa, r. a., da je rekao:

*"Temperatura je od džehenemske vreline, pa je gasite vodom Zemzema."*²

Od Esmé bint Ebi-Bekr, r. a., se prenosi da joj je došla jedna žena koja je imala groznicu, pa ju je ona umila vodom, stavila u svoje krilo i rekla: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, mi je naređivao da groznicu hladim vodom."³

Od Enesa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Kada neko od vas dobije temperaturu, neka je liječi hladnom vodom tri noći u zoru."*⁴

Od Ebu-Hurejre, r. a., se također prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Temperatura je jedan dio Džehennema, pa je gasite hladnom vodom."*⁵

Groznica je povišavanje stepena topline tijela što ima brojne uzroke. Što se tiče njenog liječenja, prvi liječnik, naš poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetuje da se koristi hladna voda koja će smanjiti tu toplinu. Ovo isto preporučuje i savremena medicina. Voda je tada hladni element, a to može biti i komad leda i sl., a može se u vodu dodati i malo sirćeta da pojača njeno djelovanje.

Ebu-Hurejre, r. a., prenosi da bi Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, dobio groznicu kada bi primao Objavu i tada bi stavljao

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježi Buhari

³ Bilježe Buhari i Muslim

⁴ Bilježi Taberani sa pozdanim lancem prenosilaca

⁵ Bilježi Ibn-Madže

knu na glavu.¹ Kna ima brojne koristi. Savremena nauka je koristi i iz nje izdvaja elemente i tvari koje hrane kosu (i to je njena druga strana). Otuda je jasno nadahnuće Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da se koristi kna, jer ima velike koristi za čovjeka. Tome nas je podučio liječnik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem.

Od Enesa, r. a., se prenosi da je rekao: "Najdraža boja Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, je bila zelena." Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio gledati u zeleno i u tekuću vodu. Prenosi se od Burejde, r. a., da je rekao: "Gledanje u zeleno poboljšava vid, a isto tako i gledanje u tekuću vodu."² Iz teksta ovog časnog hadisa je jasno da su zelenilo i tekuća voda veoma važni za oko, jačaju ga i čuvaju njegovo zdravlje.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Isra'il, a. s. (Ja'kub, a. s.) je imao problema sa išijatičnim živcem, te je na to stavljao mlijeko i meso deve i zabranio to samome sebi i odrekao se toga, pa je zabranjeno i njegovim sinovima."*³

Džabir, r. a., prenosi od Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao:

*"Ako i u čemu od onoga čime se liječite ima lijeka, to je onda u puštanju krvi i spaljivanju vatrom, a ja ne volim spaljivanje vatrom."*⁴

Ovdje se pojašnjava da se može liječiti i spaljivanjem vatrom i to je slično, npr., liječenju laserskim zrakama i sl.

U drugom hadisu, od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježi Ibn-Madže

² Bilježi Ibnul-Dževzi

³ Bilježe Tirmizi i Ahmed

⁴ Bilježe Buhari i Muslim

*"Lijek je u trima stvarima: pijenju meda, puštanju krvi i spaljivanju vatrom. Ja zabranjujem svome ummetu spaljivanje."*¹

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Kada vam pas naloče posudu, operite je sedam puta, a prvi put zemljom."

U drugoj verziji ovoga hadisa se kaže:

*"Kada pas naloče posudu nekoga od vas, operite je sedam puta, a jedno od toga neka bude zemljom."*²

Muhammedova, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicina ovdje nam otkriva kakve sve to mikrobe sadrži pljuvačka psa i da ih se može odstraniti samo sa više uzastopnih pranja i to da jedno od njih bude zemljom. Ovo potvrđuje i savremena medicina i to nakon što je prošlo četrnaest stoljeća.

Da li je to bilo vrijeme kada se znalo za mikrobe, viruse i ostale uzročnike bolesti i nametnike?! Zar to nije dovoljno da plemenitom Vjerovjesniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, povjerimo sve svoje važne stvari iz poštovanja prema čudesnosti i svjetlu njegovog poslanstva?

Vjerovatno želiš saznati iz časnih hadisa zašto je pas tako specifičan u odnosu na ostale životinje. Ako obratiš pažnju na nauku o virusima vidjet ćeš koliko virusa je prisutno kod psa i koliko opasnost to predstavlja za ljudski organizam. Ovdje se postavlja pitanje: Zašto je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, naglasio da se posuda opere zemljom? Kažemo: Jajašca tih nametnika, koja žive u usnoj šupljini psa, izlaze van putem pljuvačke i voda ih ne neutrališe, dok, s druge strane, zemlja neutrališe većinu tih jajašaca, jer se sitni dijelovi prašine spajaju sa jajašcima isto kao što to čini sapun sa molekulama masnoća i neutrališe ih.

¹ Bilježe Buhari, Ibn-Madže, Ahmed i Bezzar

² Bilježi Muslim

Vidiš, brate čitaoče, da vjera ne naređuje ništa u čemu nema velike mudrosti. Kad god se poveća naše znanje o vjeri putem istraživanja i proučavanja, poveća se i naše vjerovanje (iman), uputa i uspjeh.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, stavio na ranu od ujeda škorpijona (akrepa) vodu i so. U drugoj verziji se kaže: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ga je ubio, a zatim je zatražio vode i soli i to utrljao prstima."¹

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao da onome ko ujutro prouči: "*E'uzu bi kelimātillāhit-tāmmāti min šerri mā haleka*" ("Utječem se Allahu, Njegovim potpunim riječima, od zla svega što je stvorio") neće nauditi škorpijon (akrep) kada osvane (taj dan).²

Od njega, sallallahu 'alejhi ve sellem, se prenosi da onome ko ujutro prouči: "*Bismillāhil-lezī lā jedurru me'asmihi šej'un fil-erdi ve lā fis-semā'i ve Huves-Semī'ul-'Alīm*" ("U ime Allaha, uz Čije ime ne može naštetiti ništa na Zemlji, ni na nebu, On sve čuje i sve zna") neće ništa naštetiti kada osvane (taj dan).³

Što se tiče posjećivanja i obilaženja bolesnih osoba, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nas je podučio kako to treba izgledati i rekao:

*"Dovoljna je posjeta bolesniku da neko od vas stavi svoju na njegovu ruku ili čelo i upita ga kako je."*⁴

U jednoj verziji se navodi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ušao kod bolesnika i stavio svoju ruku na njegovu (Buhari navodi sličan hadis).

Ovdje nas liječnik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči kako treba obilaziti bolesne. Tu nema mjesta za razgovaranje ili obavljanje bilo kakvog posla, jer bi to moglo zamarati bolesnika i

¹ Bilježi Taberani

² Bilježi Muslim

³ Bilježe Ebu-Davud, Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

⁴ Bilježe Tirmizi i Ahmed

uzrokovati njegovu slabost. Obilaženje bolesnika je obaveza koja ima svoja pravila lijepog ponašanja.

Alejhissem je rekao:

*"Obilazite bolesne i uklanjajte stidne dlake."*¹

Kada bi Alejhissem ušao kod bolesnika da ga obiđe, on bi stavio svoju ruku na njegovu i rekao:

*"Ne brini, bit ćeš čist, ako Bog da."*²

Alejhissem je još rekao:

*"Kada uđete kod bolesne osobe, oraspoložite je neko vrijeme."*³

Onaj koji obilazi bolesnika trebao bi proučiti sure El-Fātiha, El-Ihlās i Mu'avvizetāni (El-Felek i En-Nās), puhnuti u svoje ruke i potrti njima lice bolesnika.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nam je zabranjivao da se bolesnik tjera da jede ili pije. Ukbe ibn Amir, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Ne tjerajte svoje bolesne da jedu, njih Allah hrani i poji."*⁴

Isto tako, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nam je naredio da bolesniku dajemo da jede ono što želi i rekao:

*"Kad bolesnik nešto poželi, dajte mu to."*⁵

Poslanikova, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicina obuhvata liječenje brojnim vrstama ljekovitih biljaka i trava, kao i onima čiju je važnost otkrila savremena medicina. Ona je postavila temelje njihove upotrebe i označila stvari koje ljekovito djeluju i naglasila šta te stvari sadrži. Zato apelujemo da se naučno obrade sve biljke i trave koje se navode u sunnetu, kako bismo dobili jednu zaokruženu farmaceutsku tradiciju za liječenje svih bolesti.

¹ Bilježe Buhari i Ebu-Davud

² Bilježi Buhari. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, želi naglasiti kako bolest osobu čisti od grijeha i zato naglašava da će bolesnik biti čist, tj. čist od grijeha (op. prev.)

³ Bilježe Muslim i Ahmed

⁴ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

⁵ Bilježi Ibn-Madže

II.
TRADICIONALNI IZVORI
O LJEKOVITOM BILJU KOJE JE
SPOMENUO POSLANIK, A. S.

TRADICIONALNI IZVORI O LJEKOVITOM BILJU KOJE JE SPOMENUO POSLANIK, A. S.

Poslanikova, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicina navodi brojne ljekovite biljke u prirodi koje je opisao Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u različitim situacijama upućujući tako ashabe svjetlom svoga poslanstva, a Alejhisselam nije govorio po svome nahodenju:

﴿٤﴾ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٣﴾ إِنَّ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴿٤﴾

”On ne govori po hiru svome – to je samo Objava koja mu se obznanjuje.” (En-Nedžm, 3.–4.)

U ovom poglavlju ćemo se zadovoljiti time što ćemo spomenuti nekoliko hadisa Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, uz skraćeno pojašnjenje načina pripreme svake ljekovite biljke i njene upotrebe. Ako se stvarno potrudimo i sprovedemo potpuno istraživanje, izgradit ćemo tradiciju i ispraviti smjer nauke po ovom pitanju, jer rezultati istraživanja i naučne obrade vjerskih propisa će se sigurno poklopiti. Uzvišeni Allah kaže:

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ

﴿١٩﴾ مَوْزُونٍ

”A Zemlju smo prostrli i po njoj nepomične planine razbacali i učinili da na njoj sve s mjerom raste.” (El-Hidžr, 19.)

Ovčiji rep

Enes, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je opisao liječenje išijatičnog živca pomoću konzumiranja repa ovce koja pase, a koji se stavi u vodu, zatim se (otopina) podijeli na tri dijela i po jedan dio se pije svaki dan."¹

Ako se jave bolovi zbog zakrećenja, konzumiranje ovčijeg repa će donijeti olakšanje. Ovca mora biti sa paše, jer ona marljivo skuplja pelin i babuk (ženski pelin) koji su korisni za uklanjanje bolova u išijatičnom živcu.

Ovo iziskuje temeljito istraživanje kako bi se otkrila povezanost liječenja išijatičnog živca sa pelinom i babukom.

Crveni luk

Latinski naziv: Allium cepa

Naziv prodice: Liliaceae

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Ko bude jeo ovo povrće, neka se ne približava našim džamijama. Zaista meleke uznemirava sve ono što uznemirava i ljude."*²

Ljekovita svojstva

Koristi se za liječenje drugog stadija dijabetesa (šećerne bolesti) koji se još naziva i "unutrašnjim šećerom", jer uglavnom ovisi o radu pankreasa (dvanaestopalačnog crijeva), tj. lučenju prirodnog c-peptida; tada je neophodan sumpor kako bi došlo do povezivanja atoma inzulina koji djeluje na nivo šećera. Zbog ovoga crveni

¹ Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježi Buhari

luk, bijeli luk, leća, karfiol, kupus, rotkva (rodakva) i repa regulišu dijabetes, jer sadrže sumpor u obliku sulfatnih aminokiselina. Isto tako je utvrđeno da konzumiranje većih količina svježeg ili kuhanog crvenog luka smanjuje rizik od infarkta kod zemljoradnika i radnika (u firmama).

Koristi se još i za liječenje grlobolje, poboljšanje probave, protiv kašlja i promrzlina.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci crvenog luka su sljedeći:

- tečna ulja, koja u velikoj količini sadrže sumpor u obliku sumpornih aminokiselina. Ova tečna ulja djeluju protiv bakterija koje su u obliku grozda i niza, a koje uzrokuju upalu grla i ždrijela;
- peptidna jedinjenja, koja imaju djelovanje slično hormonu inzulinu, što pomaže u regulisanju nivoa šećera u krvi;
- sulfatna jedinjenja, koja mu daju specifičan miris;
- vitamin C.

Lubenica

Latinski naziv: Citrullus vulgaris

Naziv porodice: Cucurbitaceae

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jeo lubenicu sa svježim datulama i da je rekao:

*"Vrelinu ovoga (datula) stišava hladnoća ovoga (lubenice), a ovo (datule) vraća toplinu ovome (lubenici)."*¹

¹ Bilježe Tirmizi i Ebu-Davud

U vezi s konzumiranjem lubenice prenosi se velik broj hadisa, ali nije pouzdan nijedan od njih izuzev navedenog.

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je rekao: "Lubenica je i hrana, i piće, i miris. Ona pere grlo, čisti stomačnu šupljinu, pojačava seksualni nagon, pojačava muškost i donosi rashlađenje."

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci lubenice su sljedeći:

- šećeri,
- mineralne soli.

Divlji bosiljak

Latinski naziv: Origanum marjorana, Origanum vulgare

Naziv porodice: Labiatae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi divljeg bosiljka su sljedeći:

- lišće,
- cvjetovi i
- stabljika.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci divljeg bosiljka su tečna ulja.

Pouzdana se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, opisao divlji bosiljak kada je govorio o puštanju krvi (hidžami). Isto tako se navodi u Poslanikovoju, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini da se on koristi kod povišenog krvnog pritiska, menstrualnih tegoba kod žena, a on još uklanja i višak vode iz organizma.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Jedite divlji bosiljak, zaista je on dobar za nozdrve."*¹

Ovdje trebamo zastati da naučno obradimo ovu ljekovitu biljku:

- kroz naučne eksperimente ćemo vidjeti da tečni ekstakt od te biljke pomiješan sa tečnim uljima utječe na djelovanje hormona rinina, aldosterina i prostaglandina, a to su hormoni nadbubrežnih žlijezda. Zato se ova biljka može koristiti za liječenje povišenog krvnog pritiska kako nam je to ukazao naš poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem;
- vidjet ćemo još i da on reguliše rad hormona borlaktina, a ako se uzmu dvije čaše otopine u vodi to može zamijeniti vještački lijek Parlodel. Na ovaj način ljekovite biljke se mogu koristiti i za regulisanje mjesečnog ciklusa, kao i protiv menstrualnih tegoba. S druge strane, uspješno se koristi i za liječenje zatrovanja majčinog ploda i potpuno je bezbjedno koristiti ga tokom cijele trudnoće;
- ova biljka sadrži generatore hormona; zato je ona korisna za regulisanje hormona, a u skladu s tim i održava hormonalnu ravnotežu. Ako ga uzimaju zdrave osobe, to neće imati štetne posljedice na ravnotežu hormona, već će unaprijediti proces apsorpcije i sagorijevanja hrane. Ono što je zanimljivo u vezi s ovom biljkom je to što ona, ako se uzme navečer, dovodi do malaksalosti;

¹ *Da'iful-džami'*

- treba imati u vidu da on općenito doprinosi razvoju i da vraća narušenu hormonalnu ravnotežu, a pored toga još i otklanja višak vode iz organizma;
- divlji bosiljak se koristi u obliku čajnog napitka u Sjedinjenim Američkim Državama, a također se prodaje u pakovanjima lijekova, jer reguliše hormone, reguliše menstrualni ciklus i otklanja menstrualne tegobe. Stručnjaci ukazuju na povezanost ovog djelovanja sa hormonom prolaktinom koji je odgovoran za neredovnost menstrualnog ciklusa;
- u novije vrijeme je utvrđeno da ekstrakt divljeg bosiljka pomiješan sa tečnim uljima smanjuje nivo šećera u krvi do 15 %;
- što se tiče njegove upotrebe kod puštanja krvi (hidžame), utvrđeno je da postoji tijesna povezanost sa širenjem disajnih puteva;
- također je utvrđeno da ima tijesnu vezu sa otklanjanjem jedne strane oduzetosti (paralize);
- ulje dobijeno od njega se koristi za liječenje zglobova, bolova kod reumatizma, a on još i ublažava i otklanja različite napade;
- u Sjedinjenim Američkim Državama se koristi kao antibakterijsko sredstvo, a također se stavlja u meso kao prirodni konzervans.

Uz sve ovo, ova biljka još uvijek treba dodatno naučno ispitivanje.

Doziranje

Stavi se kašika čaja (3 g) u čašu vrele vode, ostavi se da se rastopi tri minute i ocijedi. Pije se jednom ujutro i navečer. Može se piti prije nego što se ohladi i bez šećera, jer ima izvrstan okus i miris.

Rogoz

Latinski naziv: *Cyperus papyrus*

Naziv porodice: *Cyperaceae*

Rogoz djeluje na zaustavljanje krvarenja iz otvorenih površinskih rana, kada se žvače otklanja miris bijelog i crvenog luka, a ako se udišu njegova isparenja, zaustavlja krvarenje iz nosa.

Buhari i Muslim u vezi s rogozom prenose da je, kada je slo-mila sjekutić, Alejhisselam ogrnuo svoju kćer Fatimu, r. a., njenim ogrtačem od rogozine, tako da je on bio zavoj koji je prislonila na ranu, te joj je prestalo krvarenje.

Jabuka

Latinski naziv: *Malus sylvestris mill*

Naziv porodice: *Rosaceae*

Prenosi se da jabuka jača srce, a piće od jabuke djeluje na osobe koje pate od uznemirenosti. Zehebi navodi ovu predaju i ocjenjuje je kao slabu.

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dio jabuke je njen plod.

* * *

Jabuka sadrži bazne soli u visokom procentu koji učestvuju u sagorijevanju hrane, bogata je željezom, koristi se u slučaju tvrde stolice, korisna je za jetru i kod povišenog krvnog pritiska, a njen sok ojačava i učvršćuje kožu.

Sok od jabuke, koji nije fermentirao, dobar je za osobe koje su malokrvne, kod opće malaksalosti, arterioskleroze (zakrečenja arterija), on jača jetru, a kaže se i to da jedna jabuka dnevno u potpunosti pročisti probavni sistem.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci jabuke su sljedeći:

- bazne soli,
- monosaharidi,
- mineralne soli,
- vitamini,
- vlakna i
- pektin.

Datule

Latinski naziv: Palmae dactylifera

Naziv porodice: Palmae

U pogledu odlika datula i njihovog konzumiranja postoje brojni hadisi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, a među njima su i sljedeći:

*"Najbolje datule su bernijske, one odstranjuju bolest."*¹

*"Jedite svježe i osušene datule zajedno. Zaista šejtan tada kaže: 'Sin Ademov je poživio dovoljno dugo da jede novu zajedno sa starom.'"*²

Pouzdanost se vezuje za Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da se on iftario svježim datulama prije nego bi klanjao. Njegov iftar bi bile svježe ili osušene datule, kako nas je uputio svjetlom svoga poslanstva. Ovo je zbog toga što se postač oslanja na šećere

¹ Bilježi Hakim

² Bilježe Ibn-Madže i Hakim

koji se nalaze u njegovom organizmu, posebno na one koji su po-
hranjeni u njegovoj jetri.

Šećer koji se nalazi u hrani na sehuru je dovoljan za šest sati,
nakon čega organizam počinje da povlači zalihe iz jetre. Dakle, ako
se postač iftari svježim ili osušenim datulama – koje sadrže mono-
saharide – šećer će brzo dospjeti u jetru i krv preko koje će dospjeti
do svih organa, posebno mozga. Što se tiče onih koji svoj želudac
pretrpavaju hranom i pićem, njima trebaju dva do tri sata dok se u
njihovom tankom crijevu ne apsorpira šećer.

Datule i mlijeko su apsolutno potpuna hrana. Većina beduina
živi od sušenih datula i svježeg mlijeka, a iznimno puno pješače,
veoma su zdravi, veoma rijetko obolijevaju, kako od teških, tako i
od lakših bolesti.

Sušene i svježe datule jačaju matericu žene kod poroda. Zato je
Uzvišeni Allah na njih skrenuo pažnju Merjemi i rekao:

وَهَزِّي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي
وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ
صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

”Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe, pa
jedi i pij i budi vesela! A ako vidiš čovjeka kakva, ti reci: 'Ja
sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim
neću govoriti.'” (Merjem, 25.–26.)

U ovom ajetu joj je dat znak da će je datule nahraniti. Isto tako,
one čine jačim kontrakcije materice i ovo otkriće sasvim sigurno
treba uzeti u obzir.

O palminom stablu koje se spominje u ajetu imam Kurtubi
kaže: ”*Džiz'un* je stablo suhe palme u pustinji na kojem nema lišća,
niti grana” – a Uzvišeni Allah je rekao Merjemi:

وَهَزِّي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي
وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا...

"Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježje, pa jedi i pij i budi vesela..." (Merjem, 25.–26.)

Kada se ona pokorila naredbi Uzvišenog Allaha, On joj je dao da vidi jedan od Njegovih velikih znakova i pokazao joj je blagoslov pokornosti i plodove skrušenosti pred Allahom, Gospodarom svih svjetova.

U vezi s ovim Ibn-Abbas, r. a., je rekao: "To stablo je bilo truhlo (rastočeno od crvotočine), a kada ga je zatresla, pogledala je u vrh stabla, te su se pojavile grane, zatim je vidjela pupoljak što se pojavio između grana, potom se ono zazelenjelo i postalo svježje, te se zacrvenjelo i pretvorilo u cvjetove, a zatim u svježje datule. Sve ovo se desilo za treptaj oka, te su datule počele padati pred nju."

Prenosi se od Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao:

*"Dajite svojim ženama suhe datule, jer ko se bude hranio datulama, dijete će mu biti blage naravi."*¹

Prenosi se od Sa'da ibn Ebi-Vekkasa, r. a., da je rekao:

*"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: 'Ko svako jutro pojede sedam osušenih datula, tog dana mu neće naškoditi otrov, niti sihir.'"*²

Od Aiše, r. a., se prenosi da je rekla:

*"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: 'U suhim datulama je lijek.'"*³

Tirmizi prenosi:

"Suhe datule su iz Dženneta i u njima je antidot za otrov."

Sunnet je da se postač iftari suhim datulama. Alejhisselam je rekao:

*"Ko nađe datula, neka se iftari njima, a ko ne nađe, neka se iftari vodom, jer je ona čista."*⁴

¹ Džami'ul-kebir

² Bilježe Buhari i Muslim

³ Bilježe Muslim i Ahmed

⁴ Bilježe Tirmizi, Ebu-Davud i Ibn-Madže

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je rekao: "Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, su od hurmi bile najdraže osušene ('adžva)." A u jednoj verziji se navodi: "Adžva je dženetsko voće."¹

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci datula su sljedeći:

- datule sadrže veliku količinu skroba, koji daje snagu, te šećera fruktoze i šećera glukoze,
- sadrže i veliku količinu vitamina koji štite od pelagre,
- sadrže određenu količinu jedinjenja kalcijuma koji ulazi u sastav kostiju (skeleta),
- sadrže i veliku količinu željeza i fosfora.

Doziranje

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je u svojim riječima odredio broj datula na sedam (datula dnevno). Što se tiče pupoljka datule, on sadrži:

- šećer iz trske,
- proteine visoke vrijednosti,
- fosfor, kalcijum i željezo,
- vitamine B i C,
- tvar rinin, a to je tvar koja konstantno kruži krvnim sudovima,
- sadrži i hormon estrogen koji se stvara u jajnicima i pomaže u stvaranju jajašaca.

Svježe datule, sušene datule i svaka njihova povezanost je lijek protiv otrova, tj. njihova povezanost sa jetrom u borbi protiv otrova. Ovo iziskuje detaljno naučno istraživanje.

¹ *Da'iful-Džami'*

Smokva

Latinski naziv: Ficus carica

Naziv porodice: Horaceae

Ebu-Derda', r. a., prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Kada bih rekao da je neko voće spušteno iz Dženneta, rekao bih da je to smokva, jer je dženetsko voće bez košpice. Jedite je, zaista ona liječi hemoroide i korisna je kod artritisa (kostobolje)."

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi smokve su sljedeći:

- plodovi,
- listovi.

Ljekovito djelovanje

Smokva ima veliku hranjivu vrijednost, posebno zbog toga što sadrži monosaharide, minerale i vitamine. Koristi se u slučajevima zatvora. Arapi i beduini kuhaju listove smokve i koriste ih za liječenje menstrualnih tegoba. Ovo, također, djeluje i na lučenje mlijeka. Smokva djeluje i na otklanjanje hemoroida, a to je zbog toga što ona po prirodi regulira stolicu. Također, djeluje i protiv artritisa (kostobolje) tako što neutrališe soli iz jurične kiseline u zglobovima. Artritis se još naziva i "kraljevskom bolešću", jer je jedan od njegovih uzroka konstantno konzumiranje crvenog mesa, što dovodi do poremećaja u formiranju membrana, tj. kiselina ćelijskih opni. Otapanje ovih soli u zglobovima dovodi do smetnji što je, također, zanimljivo područje za izučavanje.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci smokve su sljedeći:

- čiste tvari,
- želatinozne tvari.

Bijeli luk

Latinski naziv: *Allium sativum*

Naziv porodice: Liliaceae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dio bijeloga luka je njegov plod.

* * *

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"O Alija, jedi bijeli luk. Da mi ne dolazi melek, ja bih ga jeo."*¹

Bijeli luk je usko povezan sa regulisanjem krvnog pritiska, on također ubrzava sagorijevanje hrane u organizmu, dobar je za krvne sudove, koristan za srce, a sadrži i sulfatne aminokiseline koje su korisne u slučajevima oboljenja od dijabetesa prvog stadija, tj. kod osoba koje moraju izvana ubrizgavati inzulin, zatim i kod dijabetesa drugog stadija. Isto tako, bijeli luk sadrži tečna ulja, posebno ako je u svježem stanju. On djeluje na regulisanje nivoa masnoća u krvi, svejedno radilo se o kolesterolu ili trigliceridima.

Bijeli luk ima snažno antibakterijsko djelovanje, jer on pomaže da se izbace nametnici iz crijeva i zato je koristan i u slučaju zatvora.

S druge strane, ako se uzima oralnim putem, on neutrališe nametnike kod djece i starijih osoba, a dobar je i za imunološki sistem

¹ *El-Firdevs*

organizma. Kaže se da čuva od karcinoma kao i od arterioskleroze (zakrećenja, začepljenja arterija).

Od Enesa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Ko bude jeo ovu biljku, neka se ne približava našem mesdžidu."

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije jeo bijeli luk, jer je konstantno bio u vezi sa Objavom (Džibrilom), ali je poznao i govorio o ljekovitim osobinama bijeloga luka. Treba spomenuti, također, da postoje biljke koje neutrališu njegov neugodni miris.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci bijeloga luka su sljedeći:

- tečno ulje, sa sulfatnim jedinjenjima,
- vitamini,
- hormoni, a među njima i elisin koji je važan zbog svojih ljekovitih svojstava.

Palmina srčika iz vršike

To je srce palme. Prenosi se od Ibn-Omera, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, donio palminu srčiku i rekao:

*"Zaista među drvećem ima jedno drvo koje je blagoslovljeno kao što je blagoslovljen vjernik."*¹

Smatra se da je palmina srčika korisna za polne organe.

¹ Bilježe Buhari i Muslim

Crno sjeme (crnika, čurokot, crni kumin)

Latinski naziv: Nigella sativa

Naziv porodice: Ranunculaceae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dio čurokota je njegovo sjeme.

* * *

Postoje različiti stavovi oko toga šta se smatra crnim sjemenom. Neki kažu da je to komorača, neki da je crna gorušica, neki da je crni kumin, neki da je indijski kumin. To je zbog toga što postoji velik broj biljaka koje imaju crno sjeme.

Ebu-Hurejre, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Redovno konzumirajte crno sjeme, u njemu je lijek za svaku bolest osim za smrt."*¹

Tradicionalni izvori koji govore o crnom sjemenu kojeg ima na Arabijskom poluotoku iziskuje detaljno proučavanje – još uvijek nije pronađeno na kopnu (kontinentalnim područjima), niti je rasprostranjeno. Na tu biljku se misli u riječima Alejhisselama, jer se ona po svojoj strukturi jasno razlikuje od drugih vrsta biljaka.

Ljekovito djelovanje

Nije nepoznato nikome u svijetu da je crno sjeme ljekovito, iako Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u svome hadisu možda i nije želio baš to toliko naglasiti.

Manje je poznato da ono korisno djeluje na naš imunološki sistem i povećava našu otpornost na bolesti, reguliše proteine koji

¹ Bilježe Buhari i Muslim

štite ljudski organizam. Sjemenke se još koriste pomiješane sa medom za liječenje gripe, jer ovo sjeme sadrži ulje koje smiruje disajne puteve i umiruje kašalj.

Ponavljam i ono što sam ranije spomenuo, a to je potvrda istraživanja genetskih osobina crnog sjemena, nakon što se odredila vrsta na koju se misli u Poslanikovim, sallallahu 'alejhi ve sellem, izjavama, te počinjem naučnu obradu, a konačna odredba je u Allahovim rukama.

Ljekari i travari spominju brojne koristi od ovog blagoslovljenog sjemena. Ipak, ja vidim početak istraživanja u tradicionalnim izvorima o blagoslovljenom sjemenu, a zatim ga treba naučno istražiti i utvrditi ljekovita svojstva.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci crnog sjemena su sljedeći:

- tvar nigelin (Nigelline),
- tvar nigelon (Nigellone).

Doziranje

Dva grama crnog sjemena dnevno, pomiješanog sa pčelinjim medom, pet kapi ulja za disajne puteve ili kašalj.

Vrtni grbač (grbaštica, krecava salata)

Latinski naziv: *Lepidium sativum*

Naziv porodice: Cruciferae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi vrtnog grbača su:

- mladi izdanci i
- sjemenke

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Šta je to s dvije ljekovite stvari: strpljenjem i grbačem..."¹

Ljekovito djelovanje

Grbač se još naziva i krecavom salatom i to je biljka čija boja teži ka zagasitoj. Korisna je za krvne sudove, kod slučaja dijabetesa, za regulaciju nivoa šećera u krvi, a isto tako je dobra i protiv dizenterije.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci grbača su sljedeći:

- tečno ulje pod nazivom *Cress*-ulje
- glikosid pod nazivom Glycotropoelin,
- sjemenke, koje sadrže jod, željezo i fosfate.

Doziranje

Tri grama dnevno za oboljele od dijabetesa, ujutro i uvečer, za dijabetes drugog stadija.

¹ *Da'iful-džami'*

Svinda (koziji rog, božija travica, piskavica)

Latinski naziv: *Trigonella foenum graecum*

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi svinde su sljedeći:

- sjemenke,
- listovi.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Kad bi moj ummet znao šta ima u svindi, kupovali bi je makar je plaćali njenom težinom u zlatu."*¹

Ljekovito djelovanje

Njeno sjeme ima brojne koristi. U Indiji su provedena brojna istraživanja u prijašnjim stoljećima. Utvrđeno je da dva grama stavljenih u vodu odgovaraju jednoj dozi inzulina, pa su je Indijci koristili za liječenje osoba oboljelih od dijabetesa prvog stadija, tj. onih koji uzimaju inzulin izvana, putem injekcija.

Sjemenke sadrže peptidne nizove povezane sa cinkom koji djeluju na nivo šećera u krvi. Oni imaju ovakvo djelovanje zahvaljujući povišenoj koncentraciji sulfatnih i aminokiselina koje pomažu pretvaranje peptidnih nizova u pankreasu (dvanaestopalačnom crijevu) u djelotvorni inzulin.

Već smo spomenuli da oboljeli od dijabetesa drugog stadija pate od nedostatka sumpora koji povezuje ova dva elementa kako bi došlo do nastanka djelotvornog inzulina. Uzimanje sumpora u obliku baza iz biljaka povećava učinkovitost ove pretvorbe, jer je u prirodnom obliku i dolazi do proizvodnje djelotvornog inzulina.

¹ *Medžme'uz-zeva'id*

Istraživanja su pokazala da sjemenke sadrže tvari koje djeluju protuupalno. Zato se one koriste kod bolova u zglobovima, a koriste se i za liječenje površinskih rana.

Djelotvorni sastojci

Već smo naveli da svinda sadrži trigonelen (Trigonellene) i kolin (Choline), smolaste tvari, proteine i neka ulja. Sjemenke svinde sadrže dijusedžnin, a to je tvar koja ima djelovanje slično ženskom hormonu estrogenu, pa se koristi za liječenje tegoba za vrijeme menopauze kod žena. Utvrđeno je da rastvor sjemenki svinde u vodi pojačava lučenje mlijeka kod žena, a također pomaže i za odgađanje menstrualnog ciklusa. Svinda sadrži tvar Trimethylamine koja je korisna za ženske polne organe.

Kna (kina, kana)

Latinski naziv: *Lavsonia inermis*

Naziv porodice: Lythraceae

Prenosi se da Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije nikada zadobio neku ranu, a da na nju nije stavio knu.¹

Ko god bi se požalio Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, na bol u glavi ili u nogama, on bi mu rekao:

"Namaži ih knom."

Ebu-Hurejre, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Jevreji i kršćani se ne boje (tj. ne farbaju), pa se razlikujte od njih."*²

¹ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

² Bilježe Buhari i Muslim

Isto tako, Alejhisselam je rekao:

*"Bojite sijede vlasi i ne budite poput sljedbenika Knjige."*¹

Prenosi se da je Ebu-Rafi', r. a., rekao:

*"Bio sam kod Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa je on, kada je potrao glavu, rekao: 'Koristite knu, kna poboljšava muškost i povećava seksualni nagon.'"*²

Prenosi se od Enesa, r. a., da je rekao: "Bojite se knom, ona povećava vitalnost, ljepotu i seksualni nagon."

Ljekovito djelovanje

Kna sadrži tvari koje zatvaraju. Sadrži i peptidne nizove koji imaju aminokiseline betaemin i betakarboksil koje imaju snažno djelovanje za obnavljanje i vitalnost. Zato se koristi za liječenje žuljeva između prstiju, njome se mogu čistiti rane, ubodi, upaljena mjesta na stopalima i problemi sa stopalima općenito.

Poznato je da kna isušuje kožu. Zbog toga ona može neutralisati viruse, svejedno bili oni na površini ili ispod kože, ili se pak radilo o njihovim jajašcima.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci kne su sljedeći:

- lišće kne sadrži tvar lavsun (Lawsone),
- kna sadrži smolaste i masne tvari,
- ona sadrži i tanine pod nazivom Hennatanin,
- sadrži još i tečna ulja alfa i beta ajunun vrste.

¹ Bilježi Tirmizi

² Džami'ul-kebir

Sirće

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Divan li je začín sirće."*¹

*"Gospodaru moj, blagoslovi sirće, zaista je ono bilo začín vjero-
vjesnika prije mene."*²

*"Nije siromašna kuća u kojoj se nalazi sirće."*³

U sirću, posebno jabukovom sirću, nalaze se velike koristi. Ono smanjuje nivo masnoća u krvi. To se može postići ako se uzme kašika vode koja ostane (na dnu posude) nakon jedenja zelene salate uz jelo. Ta voda će rastvoriti masnoće, jer sirće sadrži acidne kiseline. Glavno jedinjenje u organizmu koje često dolazi u dodir sa proteinima, masnoćama i karbohidratima se naziva acetoacetat i može se unijeti ako se sirće redovno uzima u prehrani, tj. u zelenoj salati ili ako uzmemo jednu kašiku sirćeta rastopljenu u čaši vode, posebno ako se radi o jabučnom octu, jer ono održava nivo masnoća u organizmu. Isto tako, ono smanjuje i rizik od arterioskleroze (začepljenja arterija) ili je čak potpuno sprečava, jer višak masnoća pretvara u acetoacetat koji učestvuje u procesu sagorijevanja hrane.

Pouzdanost se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jeo sirće sa uljem. U godini stradanja stoke, Omer, r. a., je jeo samo ulje i sirće, nije jeo meso sve dok svi siromašni muslimani ne bi jeli.

Jabukovo sirće je najbolje sirće, jer je ono najvećim dijelom sastavljeno od acidne kiseline, a sadrži i organske kiseline neophodne organizmu za sagorijevanje hrane, kao i brojne minerale koji su stalno neophodni organizmu.

¹ Bilježe Muslim i Ahmed

² Bilježi Ibn-Madže

³ Bilježi Ahmed

U knjizi o narodnoj medicini, dr. Jarvis navodi da sirće čisti crijeva od bakterija. Isto tako, ono otklanja upalu bubrežnih kanala. Spominje se i to da sirće rastvara gnoj koji se nađe u mokraći. Također se spominje da se sirće koristi za liječenje gojaznosti tako što će se uzeti dvije kašike sirćeta uz odgovarajuću količinu vode dnevno. Spominje se još i da se koristi za liječenje hronične glavobolje tako što se njime masira čelo, tj. uzme se komad sukna, a zatim se napravi otopina tako što se pomiješa jedna trećina sirćeta i dvije trećine vode. Dr. Jarvis navodi da je on ovaj rastvor koristio za ispiranje grla i ždrijela.

Doziranje

Jedna kašika 6% sirćeta koja se razblaži u velikoj čaši vode.

Gorušica

Latinski naziv: crna gorušica – Brassica

bijela gorušica – Brassica alba

Naziv porodice: Cruciferae

Ljekovito djelovanje

Koristi se kao jedna vrsta ljutog začina. Poznato je u narodnoj medicini da se ona koristi za ubrzavanje protoka krvi. U narodnoj medicini se spominje da ona otvara moždane ovojnice i da je iznimno korisna za krvne sudove. Sve zapadne zemlje koriste preparat koji je u procentu od 20% sačinjen od gorušice. Proveli smo veoma korisno istraživanje u vezi s njom, tj. u pogledu njenog korištenja u vidu kupke kada se jedna velika kašika gorušice otopi u pet litara mlake vode što je korisno za liječenje zglobova, osjećaja hladnoće u stopalima tokom zime i problema sa prstima koji prate ove promjene.

Također se koristi u velikom broju naučnih eksperimenata u vezi s liječenjem pojave dijabetesa i u slučajevima (manjih) površinskih rana. Mi imamo preparat koji je naučno obrađen, a koji se koristi za liječenje problema sa grlom što se javlja na početku pojave dijabetesa.

S druge strane, ona pomaže u slučajevima upale živaca očnih kapaka ili za liječenje tegoba sa mokrenjem kod dijabetičara.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci gorušice su sljedeći:

- sinalein,
- sinigrin,
- tečno ulje koje ima ljut okus.

Doziranje

- 2-3 grama u salati,
- velika kašika (8 grama) gorušice otopljenih u 5 litara vode; koristi se za pranje stopala.

Slatki bosiljak

Latinski naziv: *Ocimum basilicum*

Naziv porodice: Labiatae

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Kome se kao dar ponudi bosiljak, neka ga ne odbija, jer je lagahan za nositi, a ima lijep miris."*¹

*"Kome se kao dar ponudi bosiljak, neka ga ne odbija, jer je on iz Dženneta."*²

¹ Bilježe Muslim i Ebu-Davud

² Bilježe Buhari i Muslim

Ljekovito djelovanje

Odličnim se pokazalo korištenje bosiljka kod slučajeva proljeva, njegovo inhaliranje smiruje glavobolju, a koristi se još i za previjanje rana i uboda tako što se njegovi listovi previju na ozljedu. Ako se koristi kao oblog, on jača organe. Ako se od njega izdvoji ulje, ono jača kosu, a vodeni rastvor je dobar za liječenje opekotina. Ako se u vrelu vodu stavi jedna kašika njegovog ekstrakta, to stišava glavobolju i otklanja proljev. Istraživanja su potvrdila da ulje od bosiljka djeluje antibakterijski i neutrališe bakterije koje uzrokuju pojavu akni. Istraživanja su također potvrdila da vodena otopina bosiljka povećava učinkovitost proteina koji brane naš organizam, tj. povećavaju sposobnost imunološkog sistema za 20%. Njegova upotreba se pokazala odličnom za odstranjivanje nametnika iz organizma, ako se uzima u obliku vodenog rastvora.

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi bosiljka su sljedeći:

- listovi,
- cvjetovi i
- sjemenke.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci bosiljka su sljedeći:

- ulje, koje sadrži ocimen,
- kamfor,
- neke druge, nepoznate tvari.

Doziranje

Potopse se dva grama bosiljka u čašu vrele vode dnevno. Za odstranjanje akni koristi se ulje i to pola male kašike dnevno; time se namaže koža i ostavi da stoji sat vremena.

Tušak (portulak)

Latinski naziv: Portulaca oleracea

Naziv porodice: Portulacaceae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi tuška su sljedeći:

- sjemenke,
- listovi i
- stabljika.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao na nozi prišt, pa ga je poprskao vodom i na njega previo ekstrakt od tuška, te ga je prošao. Alejhisselam je rekao:

*"Allah te blagoslovio, rasti gdje god želiš."*¹

Ljekovito djelovanje

Ekstrakt iz listova tuška sadrži tvar koja čini da rane lakše zacjeljuju i čisti ih od bakterija i virusa. Sjemenke tuška smanjuju stepen apsorpcije šećera u tankom crijevu i zato se mogu koristiti za smanjivanje tjelesne mase. Također se mogu koristiti umjesto lijeka Glycofaga koji se koristi u nekim stadijima dijabetesa.

¹ *El-Džami'ul-kebir*

Ljekoviti sastojci

Ljekoviti sastojci tuška su sljedeći:

- mineralne soli,
- sluzne tvari.

Nar

Latinski naziv: Punica granatum

Naziv porodice: Punicaceae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi nara su sljedeći:

- košuljica ploda,
- plod.

Uzvišeni Allah je rekao:

﴿٦٨﴾ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

”...u njima će biti voća, i palmi, i šipaka” (Er-Rahmān, 68.)

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”Nema nijednog nara, a da u njemu nema zrno nara iz Dženneta.”¹

U drugom rivajetu se kaže:

”Svaki nar je oplodjen kapljom vode iz Dženneta.”

Još je rekao i sljedeće:

¹ El-Džami’ul-kebir

"Nijedan čovjek neće pojesti nar, a da mu se srce neće povratiti (Allahu), a šejtan će pobjeći od njega."

*"Ko pojede nar, Allah će mu osvijetliti srce."*¹

U jednoj predaji, za koju se kaže da potječe od našeg Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, se navodi:

*"Držite se nara i jedite ga sa košuljicom, jer on oblaže želudac."*²

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci nara su sljedeći:

- vanjska košuljica, koja sadrži tiničnu kiselinu i tinine, a to je tvar koja zatvara,
- plod sadrži tvar koja zatvara, kao i brojne vrste šećera, najviše onih peterostrukih (od pet radikala); sadrži još i veliku količinu mineralnih soli, a najvažnija je željezo, te se zbog toga nar koristi kod slučajeva anemije.

Ljekovito djelovanje

Vanjska košuljica sadrži mast nakon sušenja, te se zbog toga koristi u liječenju pretjerane kiselosti u želucu. Kaže se da on potpuno liječi oštećenja na želucu, a pored oštećenja na želucu i ona na dvanaestopalačnom crijevu (pankreasu). U narodnoj medicini se spominje da se može koristiti za sve. Još se kaže da, ako se pomiješa osušeni nar i cikorija (vodopija), oni u potpunosti liječe oštećenja na želucu i ona na dvanaestopalačnom crijevu (pankreasu). Iz nara je moguće iscijediti tvar koja otklanja nametnike iz organizma. Drevni Egipćani su znali da košuljica šipka sa đumbirom odstranjuje trakaste nametnike i to je potvrđeno i hadisom. Košuljica nara sadrži koloide. Najvažniji su pliterin i galotonična kiselina.

¹ *El-Firdevs*

² *Medžme'uz-zevâ'id*

Rabarbara (raved)

Latinski naziv: Rheum

Naziv porodice: Polygoniceae

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi rabarbare su sljedeći:

- košuljica,
- stabljika,
- kora (koja je naročito ljekovita).

Ljekovito djelovanje

Ima ljekovito djelovanje na jetru i pročišćava krv. Za jačanje želuca u kineskoj medicini se koriste zdrobljene sjemenke rabarbare. Što se tiče Egipta, sve donedavno se koristio ekstrakt iz stabljike sa sodom u obliku rabarbara-sode koja je odlična za liječenje želuca, loše probave, upala želuca i crijeva, a odlična je i za povećanje apetita.

Brojne savremene studije koriste stabljiku rabarbare kao sredstvo za jačanje organizma, jer ona općenito daje snagu i ubrzava proces sagorijevanja hrane u organizmu.

Kuhana biljka se koristi za liječenje većine vrsta bolesti krvi, a posebno pospješuje stvaranje antitijela u krvi. Kaže se da ova biljka liječi jetru, a koristi se i za liječenje površinskih rana i upala, jer sadrži dezinfekcijske tvari koje neutrališu bakterije.

Djelotvorni sastojci

Djelotvoran sastojak rabarbare je glikozid olizarin.

Doziranje

Mjesec dana se uzima mala kašika od tri grama stabljike rabarbare dnevno za opće jačanje organizma, a također i za liječenje jetre.

Groždice

Prenosi se da su Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, date groždice pa, kad ih je stavio u ruku, rekao je svojim ashabima:

*"Jedite, divna li su hrana groždice, otklanjaju umor, smiruju srdžbu, jačaju živce i uljepšavaju dah, odstranjuju sluz i pročišćuju ten."*¹

Alejhisselam je još rekao i sljedeće:

*"Ko bude svaki dan jeo dvadeset i jednu crvenu grožđicu, na svome tijelu neće imati ništa što ne voli."*²

Prenosi se da je Ibn-Abbas, r. a., rekao: "Jedite groždice, a odbacite košuljicu (od svježeg grožđa), u njegovoj košuljici je bolest, a u njegovom mesu je lijek."³

U narodnoj medicini se spominje da one poboljšavaju pamćenje i seksualni nagon, ako se uzimaju sa pistacijama i ruzmarinom i u jednakom omjeru svaki dan, redovno.

Doziranje

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je u svome hadisu ograničio dozu na 21 grožđicu dnevno.

¹ Ibn-Kajjim, *Poslanikova medicina*, str. 294.

² Ibn-Kajjim, *Poslanikova medicina*, str. 105.

³ Ibn-Kajjim, *Poslanikova medicina*, str. 295.

Šafran

Latinski naziv: Crocus

Naziv porodice: Tridaceae

Prenosi se od Ibn-Omera, r. a., da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio da muhim (osoba koja obavlja hadž ili umru) nosi odjeću obojenu šafranom ili indijskim šafranom.¹ Indijski šafran je vrsta drveta koja raste u arapskim područjima, području Abesinije i Indije. Koristi se za bojenje odjeće od svile, jer sadrži crvenkastu tvar. Razlog za zabranu je to što je šafran ugodnog mirisa i jača dušu.

Ako se šafran stavi u vrelu vodu, dobar je protiv osjećaja hladnoće u organizmu, a kao piće je dobar za disajne puteve, smiruje živce, liječi grčeve, a nekada smiruje reumatične bolove.

Inbir

Latinski naziv: Zingiber officinale

Naziv Porodice: Zingiberaceae

Od Ebu-Se'ida el-Hudrija, r. a., se prenosi da je perzijski vladar Vjerovjesniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, poklonio posudu u kojoj je bio inbir. Svaki od ashaba je uzeo malo. Ovaj hadis navodi Ebu-Nu'ajm u *Poslanikovoј medicini*, kako to spominje Sujuti.

Maslina

Latinski naziv: Olea europea

Naziv porodice: Oleaceae

¹ Bilježe Buhari i Muslim

Uzvišeni Allah je rekao:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾

”Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore...” (Et-Tin, 1.-2.)

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾
وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾

”...i činimo da iz nje žito izrasta i grožđe i povrće, i masline i palme, i bašče guste i voće i pića.” (‘Abese, 27.-31.)

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلْكَالِينِ ﴿٢٠﴾

”...i drvo koje na Sinajskoj gori raste, koje zejtin daje i začim je onima koji jedu.” (El-Mu’minūn, 20.)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ
تَسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ
كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

”On spušta s neba vodu koju pijete i kojom se natapa rastinje kojim stoku napasate; On čini da vam pomoću nje raste žito, i masline, i palme, i grožđe, i svakovrsni plodovi – to je, zaista, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 10.-11.)

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ
مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مِثْلَهَا وَغَيْرَ مِثْلَهَا كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا
أَثْمَرَ وَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

”On je Taj koji stvara vinograde, poduprte i nepoduprte, i palme i usjeve različita okusa, i masline i šipke, slične i različite – jedite plodove njihove kad plod dadu, i podajte na dan žetve i berbe ono na šta drugi pravo imaju, i ne rasipajte, jer On ne voli rasipnike.” (El-En‘ām, 141.)

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao:

”Koristite maslinovo ulje kao hranu, a i kao mehlem. Zaista je ono sa blagoslovljenog drveta.”¹

Sve što ima na maslinovom drvetu je korisno za ljude: i ulje, i grančice, i lišće, i plodovi.

Od Ukbe ibn Amira se prenosi da je Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”Držite se maslinovog ulja, jedite ga, koristite ga kao mehlem, zaista je ono korisno protiv hemoroida.”²

Maslinovo ulje u sebi sadrži 67% vode, 23% masnoće (maslinovog ulja), 5% proteina, 1% mineralnih soli među kojima su najvažniji kalcijum i željezo. Isto tako sadrži i malu količinu različitih vrsta vitamina.

Budući da sadrži masnoće, sadrži i vitamine E i D koji se uglavnom nalaze u masnoćama. Pošto se ovdje radi o prirodnom plodu, on također sadrži i vitamine B i C.

Maslinov plod sadrži i malu količinu proteina, jede se dok je još zelen pošto se ukiseli u soli. Može se jesti i crn pošto se potpuno skuha i u ovom slučaju ima daleko veću količinu masnoća i proteina nego kada se jede zelen plod. Ako se s njim pojede još i kašika ulja, taj obrok će biti uravnotežen. Dobro je s maslinovim uljem jesti sir, jer u maslini nema dovoljno proteina.

¹ Bilježe Ibn-Madže i Hakim

² Bilježi Hakim

Maslinovo ulje

Kod Arapa je maslinovo ulje poznato po svojoj čistoj svjetlosti. Uzvišeni Allah kaže:

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

”Allah je izvor svjetlosti nebesa i Zemlje! Primjer svjetlosti Njegove je udubina u zidu u kojoj je svjetiljka, svjetiljka je u kandilju, a kandilj je kao zvijezda blistava koja se užije blagoslovljenim drvetom maslinovim, i istočnim i zapadnim, čije ulje gotovo da sija kad ga vatra ne dotakne; sama svjetlost nad svjetlošću! Allah vodi ka svjetlosti Svojoj onoga koga On hoće. Allah navodi primjere ljudima, Allah sve dobro zna.” (En-Nūr, 35.)

Maslinovo ulje je bogato veoma rijetkim mineralima i elementima. Smatra se izvorom nezasićenih masnoća (triglicerida). Količina masnoće koja se nalazi u maslinovom ulju je daleko manja od drugih vrsta ulja, kao što je ulje od sjemenki konoplje ili pamuka, i zato se koristi u prehrani. S druge strane, pošto ovo ulje sadrži nezasićene masnoće može se koristiti kao zamjena za zasićene masnoće i može ih nadmašiti u procesima prerade i sagorijevanja hrane. Zato će organizam iskoristiti ove nezasićene masnoće, a odbacit će zasićene. U ovome leži preventiva za organizam u pogledu pohranjivanja viška masnoća koje uzrokuju brojne bolesti kao što su arterioskleroza (zakrećenje arterija) i povišeni krvni pritisak, stenokardija i različiti oblici gojaznosti.

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao:

*"Koristite maslinovo ulje kao hranu, a i kao mehlem. Zaista je ono sa blagoslovljenog drveta."*¹

Djelotvorni i iskoristivi sastojci

Sadrži nezasićene masnoće i po tome se odlikuje u odnosu na sva ostala ulja.

Ljekovita svojstva maslinovog ulja

Maslinovo ulje se odlikuje svojom svijetložutom bojom koja naginje ka zelenoj (maslinastozelena), ima specifičan miris koji je izvrstan i prijatan i ne kvari se lahko (tj. ne užije se).

Maslinovo ulje je blago, lagahno, korisno za oboljele od dijabetesa. Zbog ovoga piju se dvije kašike maslinovog ulja, jednom ujutro i jednom uvečer prije spavanja, a može se još dodati i sok od limuna.

Maslinovo ulje se koristi i za liječenje reumatizma, problema sa živcima i iščašenja zglobova. Stavi se malo bijelog luka u 200 mg maslinovog ulja, to se ostavi da stoji dva ili tri dana i time se previja bolno mjesto (iščašenje) nekoliko puta.

Ono se koristi i za očuvanje ljudske ljepote, za uklanjanje bora na licu i vratu. Lice i vrat učvršćuje pola male kašike maslinovog ulja u koje se stavi jedno žumance i nekoliko kapi limunovog soka, a nakon 20 minuta lice se opere vodom.

Također se koristi i za mazanje tijela radi zaštite od sunčevih zraka.

Maslinovo ulje se koristi i za zaustavljanje opadanja kose. Svake noći se njime namaže željeno mjesto i taj postupak se ponavlja deset dana: stavlja se navečer, a opere ujutro.

Koristi se i za liječenje problema sa nogama ili rukama, tako što se pomiješaju maslinovo ulje i glicerol u jednakom omjeru i koriste kao oblog.

¹ Bilježe Ibn-Madže i Hakim

Andrew Veil je protumačio riječi Uzvišenog Allaha:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَيِّغٍ لِلْأَكْلِينَ ﴿٢٠﴾

”...i drvo koje na Sinajskoj gori raste, koje zejtin daje i začin je onima koji jedu” (El-Mu'minūn, 20.)

tako da riječ *sibg* (začin) potječe od riječi *sibgijjat* pod čime se misli na hromosome.

Nasljedni materijal (hromosomski nizovi) iznosi samo 10%, a ostalo 90%. Svakih sedam godina se od ovih 90% gubi dodatnih 10% i tako se potvrđuje mudžiza hadisa Allahovog Poslanika, salallahu 'alejhi ve sellem, koji je rekao:

”Životni vijek moga ummeta je između šezdeset i sedamdeset godina.”

Na ovaj način u 63. godini nam ostaje posljednjih 10% nasljednog materijala i tada čovjek ulazi u poznu starost.

Za čuvanje ovih 10% hromosomskih nizova može se koristiti jedino maslinovo ulje zbog toga što sadrži *sibgijjate*, tj. hromosome. Naučno je potvrđeno da maslinovo ulje preventira nestajanje ovih genetskih (hromosomskih) nizova i sprečava njihovo trošenje sa strana. Također čuva i udaljenost između zidova ovih nizova tako da ne dolazi do pojave abnormalnosti ili karcinoma.

Američki nutricionista Andrew Veil spominje i to da maslinovo ulje štiti od pojave karcinoma, koristi se za liječenje raka kostiju (sarkoma) i to tako što će se uzimati jedna kašika ulja ujutro i uvečer. Otkriveno je da ono ćelije karcinoma vraća u red običnih ćelija tako što jača zidove hromosomskih nizova koji se međusobno podupiru i uspostavlja njihovu prirodnu udaljenost koja iznosi 27 Å, jer se ova udaljenost u ćelijama karcinoma poveća na 37 Å.¹

Naučno je utvrđeno da maslinovo ulje čuva karmu, što se još naziva i aurom koja isijava oko čovjeka, a to je ono što je Allahov Poslanik, salallahu 'alejhi ve sellem, spomenuo u svome hadisu:

¹ Å (ångström, angstrom) je jedinica za dužinu i iznosi 1×10^{-10} m

"Na Sudnjem danu će moj ummet biti pozvan, a imat će posebno svjetlo, pa ko može da produži svoje svjetlo, neka to učini."

Potvrđeno je da uravnoteženost aure ili karme dovodi do duševnog mira kod čovjeka i osjećaja sigurnosti. Švedski naučnik Robert Kanzie je putem aparata za otkrivanje toplinskog isijavanja iz organizma posmatrao auru ili karmu i utvrdio da je ona kod većine Evropljana poremećena (neuravnotežena). Robert je uspostavio relaciju između ove (ne)ravnoteže i tjeskobe i nepostojanja osjećaja sigurnosti. Utvrdio je da se ona uravnotežava uzimanjem abdesta što je upravo ona mudžiza koju je spomenuo Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem:

"Kada se čovjek abdesti, iziđu njegovi grijesi koje je počinio očima (vidom), ušima i polnim organom, a kada sjedne, sjedne kao onaj kome je oprosteno (tj. neće ni sjesti, a već će mu biti oprosteno)."

Isto tako, utvrđeno je da se karma može uravnotežavati maslinovim uljem, bilo da se ono koristi kao dodatak hrani ili kao mehlem. Ovo upućuje na riječi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem:

"Koristite maslinovo ulje kao hranu, a i kao mehlem. Zaista je ono sa blagoslovljenog drveta."

Maslinov plod sam po sebi ima prijatan okus i prija kako starijim tako i mlađim osobama. Medicinski izvori ne spominju rezultate potpune analize ovog ploda. Pošto se Kur'an zaklinje njome (maslinom) i ubraja je u lijepa dozvoljena jela sigurno će doći vrijeme kada će nam potpuna analiza ovog ploda otkriti sve tajne koje do sada nauka još nije otkrila.

Još neke koristi od maslinovog ulja

Ono jača želudac i otvara apetit, a dobro je i za liječenje oboljenja jetre. U jednoj knjizi objavljenoj u SAD-u 1997. god. navodi

se tema pod naslovom "Osam sedmica za postizanje optimalnog zdravlja" (*Eight Weeks to Optimum Health*). Autor ove knjige je Andrew Veil koji kaže da se svaka vrsta masnoće u ljudskoj ishrani mora zamijeniti svježim maslinovim uljem, posebno kada osoba pređe četrdeset godina, iz sljedećih razloga:

1. maslinovo ulje rastvara masti i pomaže u procesu jačanja jetre, liječi je i tako poboljšava razvoj organizma. S druge strane, knjiga spominje da lijek koji je poznat na ulicama pod nazivom *Essential Fort* sadrži visok procenat maslinovog ulja, a on je osnovni lijek za liječenje jetre. Maslinovo ulje poboljšava obavljanje funkcija u jetri, posebno djeluje na otklanjanje toksičnih tvari i tako pojačava sposobnost jetre da obavlja funkciju otklanjanja toksičnih tvari (detoksikacija);
2. masnoće u maslinovom ulju jačaju kosu, živce i preventiraju pojavu sijede kose;
3. masnoće iz njega sa ekstraktom bijelog luka povećavaju seksualnu moć, liječe seksualnu nemoć kod muškaraca, ako ih bude previjao jedan sat dnevno ili svaki drugi dan;
4. pijenje maslinovog ulja je općenito korisno za stomak, a pročišćavanje stomaka je dobro za jetru, jer se u njemu zna naći i ono što uzrokuje bolove.

Maslinovo lišće

U posljednje vrijeme se u Francuskoj odličnim pokazalo uzimanje jedne kašike samljevenih suhih maslinovih listova. To se pokazalo dobrim za regulisanje krvnog pritiska, tj. snižavanje povišenog krvnog pritiska, jer lišće sadrži tvari koje pospješuju izlučivanje urina, a pored toga reguliše i nivo šećera u krvi.

Ljekovita svojstva maslinovog lišća

Ako se žvače, maslinovo lišće otklanja upale dešni i grla zbog toga što ono sadrži sokove koji su korisni kod ovih upala. Ako se izmrvi (samelje) i previje (koristi kao mehlem), njegova voda ili sok su korisni za ozljede, rane i čireve (prišteve) zbog toga što maslinovo lišće sadrži istu ovu, već spomenutu tvar koja čisti i otklanja upale. Isti ovaj ekstrakt još se može koristiti i za liječenje oštećenja crijeva.

Dunja (tunja)

Latinski naziv: *Cyclamen vulgaris*

Naziv porodice: Cognassier

Od Enesa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Redovno jedite dunju."*¹

Talha, r. a., je rekao:

*"Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, je data dunja, pa je on rekao: 'Pojedi je, jer ona jača srce.'"*²

Od Alejhisselama se prenosi da je rekao:

*"Jedite dunju jer ona otvara srce. Sve i jedan poslanik kojeg je Allah poslao jeo je džzenetsku dunju koja bi mu dala snagu četrdeseterice ljudi."*³

Od njega se još prenosi da je rekao:

*"Dajte trudnicama dunje, jer ona otvara srce i korisna je za dijete."*⁴

¹ *El-Firdevs*, 4712

² Bilježi Ibn-Madže

³ *Da'iful-Džami'*, 210.

⁴ *Da'iful-Džami'*, 4211.

Djelotvorni sastojci

Provedena su detaljna istraživanja radi određivanja djelotvornih sastojaka dunje i ljekovitog djelovanja na izgrađivanje i jačanje organizma kao i djelovanje na duševno stanje i stanje živaca. Na to je ukazao naš poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, u hadisu koji smo prethodno naveli, kada je rekao: "...ona otvara srce..."

Kajsija

Latinski naziv: Prava (hidžaska) kajsija: *Cassia acutifolia*

Indijska kajsija: *Cassia angustifolia*

Kajsija je drvenasta biljka žutih cvjetova i tvrde, hrapave košpice. Ibn-Madžđe bilježi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Jedite kajsiju i kopar, zaista je u njima lijek za sve bolesti, osim za smrt."*¹

Prava kajsija, koja je još poznata i kao mekanska, bolja je i ima izraženija ljekovita svojstva od drugih vrsta kajsije. Njeno korištenje se pokazalo izvrsnim u narodnoj medicini na Arabijskom poluotoku i to za liječenje jednostrane ili potpune paralize (oduzetosti). Kaže se da, ako se skuha u ulju, ona odstranjuje hemoroide i bolove u leđima. Ako se skuha sa sirćetom, otklanja svrab, šugu, pomaže u zacjeljivanju rana i preventira opadanje kose. U Poslanikovoj, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini se prenosi da, ako se pomiješaju kajsija i kopar, oni otklanjaju otekline.

¹ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madžđe i Hakim

Djelotvorni sastojci

Još nisu istraženi. Postoje ljekovita svojstva u preparatu od kajsije i kima, koji se koristi za liječenje brojnih virusa i karcinoma, a koja iziskuju detaljnu obradu. Mi smo proveli jedno istraživanje kajsije i kima i njihov utjecaj na stanice karcinoma u uzorcima tkiva od jetre, pluća i prostate.

Liječenje kajsijom

Koriste se samo listovi biljke nakon što se stave da stoje u vodi 12 sati, a zatim se pije taj napitak, ocijeđen, bez listova.

Kopar

Latinski naziv: Anethum graveolens

Postoje različiti stavovi o tome koja je ovo biljka. Kaže se da je to vrsta paprenog začina. Naučnici se razilaze oko određenja ove biljke; kaže se da je to kumin, med, kopar – kako se općenito smatra u Šamu – a kaže se još i da je to datula.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

"Jedite kajsiju i kopar, zaista je u njima lijek za sve bolesti, osim za smrt."

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci kopra su sljedeći:

- tečna ulja,
- kofein i
- limunin.

Kopar se koristi u lijeku za oftalmiju (upalu oka, krmeljivost), različite napade, otekline, a isto tako smiruje smetnje u želucu i crijevima. Koristi se još i za liječenje žutice i nesanice.

Ponavljam da je za preparat od kajsije i kopra potrebno sprovesti jedno detaljno istraživanje, koje bi obradilo svako od njih pojedinačno, te utvrditi njihov efekat u liječenju viroza i karcinoma.

Mi smo proveli jedan eksperiment i utvrdili da djeluje protiv virusa kao što je Cytomegalo virus, zatim u liječenju nekih vrsta otekline karcinoma na uzorcima tkiva. Molimo Uzvišenog Allaha da nam olakša, a konačna odredba je u Njegovim rukama.

Ječam

Latinski naziv: Hordeum vulgare

Naziv porodice: Gramineae

Od Aiše, r. a., se prenosi da bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada bi se razbolio neko od njegovih ukućana, naredio da se napravi supa od ječma.¹

Hipokrat je rekao: "Ječmena voda ima deset posebnih odlika i hrana je koja najbrže djeluje protiv bolesti."

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi ječma su njegova zrna.

Ljekovito djelovanje

Ječam sadrži enzime potrebne za probavu, vitamine E i B12. Voda od skuhanih i ocijeđenih zrna poboljšava cirkulaciju, dobra je za urinarni trakt i bubrege, topli napitak je dobar protiv kašlja, upale grla, tegoba u želucu, a utažuje i žeđ.

¹ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

Agava (Aloe vera)

Latinski naziv: Aloe vera

Naziv porodice: Aloes

Prenosi se od Osmana ibn Affana, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao jednom čovjeku koji se žalio na bol u očima, a bio je u ihramima:

"Isperi ih agavom."

Ebu-Davud bilježi hadis od Kajsija ibn Rafi'a el-Kajsija, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Šta je to sa dva lijeka: agavom i bosiljkom?"

Narodna medicina

Aloe vera se koristi za otklanjanje vlaženja očnih kapaka, za otvaranje kanala u jetri, odstranjuje čireve i korisna je protiv čira na želucu.

Danas se aloe vera koristi u proizvodnji savremenih lijekova kao što su laksativi, u nekim slučajevima zatvora. Postoji velik broj vrsta ove biljke, a najpoznatije su indijska i perzijska agava.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci agave su glikozidi – tritinati.

Majčina dušica

Latinski naziv: Thymus serpyllum

Ibn-Dževzi prenosi: "Namirišite kuće majčinom dušicom i tamjanom."

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi majčine dušice su njeni cvjetovi.

Ljekovito djelovanje

Rastvor u vodi je koristan protiv nametnika, jer sadrži tvar koja ih neutrališe. Dodaje se i u paste za zube. Kaže se da već kod treće upotrebe odstranjuje zadah, daje lijep miris (dahu), olakšava probavu teških vrsta hrane, pospješuje izlučivanje urina i menstruaciju, a korisna je i za smetnje u želucu i jetri i povećava apetit.

Leća

Latinski naziv: *Lens esculenta*

Naziv porodice: *Lemnaceae*

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi leće su njena zrna.

Prenosi se da njeno konzumiranje omekšava srce, dovodi suze očima i odstranjuje oholost.¹

Djelotvorni sastojci

Leća sadrži veliku količinu proteina i time nadmašuje sve druge mahunarke. Također se u njoj nalaze značajne količine željeza, kalcijuma i fosfora.

¹ Bilježi Bejheki. (U djelu *Poslanikova medicina* Ibn Kajjima se navodi da su svi hadisi u vezi leće izmišljeni, pa tako i ovaj /lop. prev./)

Ljekovito djelovanje

Košuljica leće liječi slučaj zatvora, pospješuje izlučivanje urina, liječi slabokrvnost, čuva zube od karijesa, korisna je za odstranjivanje bubuljica (prišteva i čireva) ako se namoči u vodi i na mekano istuca, a od nje se još pravi i krema koja se koristi za mazanje kože.

Alojino drvo (aloj, rajsko drvo, mirisno drvo, alambak, kalambak)

Latinski naziv: Aloexylon agallochum

Naziv porodice: Agalloche

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, čistio zube misvakom (alojinim drvetom), a to je biljka iz porodice maslinica i porodice aloja, njome se može i mirisati ako se komad drveta zapali zajedno sa kamforom.¹

Najbolja je plava aloja, koja jača srce i osjetila. Postoje dvije vrste indijske aloje: jedna od njih se koristi za proizvodnju lijekova, a druga se koristi u proizvodnji parfema.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Koristite indijsku aloju. U njoj je sedam lijekova, može se ubrizgati u nos kod grlobolje i koristiti kod upale porebrice."*²

Djelotvorni sastojci

Alojino drvo sadrži tri koloida:

1. berberin,
2. bermanin i

¹ Bilježe Muslim i Nesa'i

² Bilježi Buhari

3. oksigakantin.

Liječenje alojom iziskuje naučnu obradu kako bi se otkrile sve njene koristi u liječenju sedam bolesti koje je spomenuo Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, a i kako bi se odredilo njeno doziranje.

Kaloper (cvijet kne, matičnjak, mirišljavac)

Latinski naziv: *Lawsonia alba lam*

Naziv porodice: Lythraceae

Kaloper je cvijet kne i koristan je za liječenje opekline.

U djelu *Ogranci imana* navodi se da je Burejde, r. a., rekao: "Najbolja miomirisna biljka na ovom i onom svijetu je kaloper."¹

Od Enesa, r. a., se prenosi da je rekao: "Kaloper je bio najdraži miris Vjerovjesniku, sallallahu 'alejhi ve sellem."²

Krastavac

Latinski naziv: *Cucumis sativus*

Naziv porodice: Cucurbitaceae

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je jeo krastavac sa svježim hurmama.³

Aiša, r. a., prenosi: "Moja majka me liječila svime i nije me prošla bolest. Zatim mi je dala da jedem krastavac i svježe hurme, pa sam ozdravila."

Krastavac poboljšava izlučivanje urina. On je suh i vlažan u drugom stupnju i najbolje je povrće za smanjivanje tjelesne temperature.

¹ Bilježi Bejheki

² Bilježi Bejheki

³ Bilježe Buhari i Muslim

Bundeva

Latinski naziv: Maxima duchesn

Naziv porodice: Cucurbitaceae

To je jedna vrsta biljke iz porodice tikvi koja niče iz sjemenki posijanih u zemlju.

Enes, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio bundevu.¹

Od Alejhisselama se prenosi da je rekao:

*"Jedite bundevu, jer ona ojačava intelekt i shvatanje."*²

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci su još uvijek nepoznati. Općenito se uzima da se oni nalaze u sjemenkama i plodu bundeve.

Upotreba u narodnoj medicini

Jede se skuhana radi odstranjivanja viška tekućine iz organizma. Sjemenke bundeve liječe otekline prostate kod starijih muškaraca. Oljuštene sjemenke se koriste za eliminisanje trakastih nametnika, bez ikakvih popratnih štetnih pojava.

Kar

Latinski naziv: Amomum hirsutum

Naziv porodice: Zingiberaceae

Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem:

¹ Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

² *Da'iful-Džami'*, 3377, *Medžme'uz-Zev'id*, 5/44

"Neki od najboljih tretmana su u površinskom zarezivanju kože u kupicu (puštanju krvi) i karovom korijenu."

Zejd ibn Erkam, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Liječite se od pleuritisa karom i uljem."*¹

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci kara su polni hormoni, te druge nepoznate tvari.

U pogledu biljke kara je potrebno provesti brojna istraživanja, ispitivanja i eksperimente kako bi se otkrila ljekovita svojstva korisna prilikom liječenja brojnih bolesti.

Kamfor

Latinski naziv: Eucaliptus globulus

Naziv porodice: Myrtaceae

Spominje ga Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi i kaže:

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴿٥٥﴾

"Čestiti će iz pehara piti kamforom začinjeno piće." (El-In-sān, 5.)

Spomenuo ga je i Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u vezi s kupanjem tijela umrle osobe. U trećem stupnju kamfor zaustavlja krvarenje iz nosa, jača živce (osjetila) i smanjuje seksualni nagon. Lišće kamfora se koristi u obliku cigareta kod oboljenja od astme. Čisto ulje kamfora je korisno kod slučajeva hunjavice i

¹ Bilježe Tirmizi i Hakim

gripe, a koristi se još i kao krema protiv reumatičnih bolova. Pored ovoga, ono još unapređuje krvne sudove; ako se stavi na otekline, sprečava daljnje oticanje, zaustavlja upale desni, dok namočeno lišće pomaže kod problema sa probavnim smetnjama i kod povišene temperature.

Karov korijen

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je rekao:

”Izišao je među nas Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i rekao: *’Nasmijao se Džennet, pa se pojavila gomoljika (jelengljiva) i zasmijala se Zemlja, pa se pojavio Karov korijen.’*”

Koristi se u narodnoj medicini za liječenje upale slezene.

U vezi s ovom biljkom je također potrebno provesti obimno istraživanje.

Tamjan

Latinski naziv: Rosmarinus officinalis

Naziv porodice: Labitaceae

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”*Dajite trudnicama tamjan. Ako u njihovom stomaku bude muško dijete, bit će čistog srca, a ako bude žensko, bit će lijepog ponašanja (ahlaka) i lijepog izgleda.*”¹

Od Enesa, r. a., se prenosi da je Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježi Ebu-Nu'ajm

*"Namirišite svoje kuće tamjanom i majčinom dušicom."*¹

Od Alije, r. a., se prenosi da se neki čovjek žalio Alejhisselamu na zaboravnost, pa mu je on rekao:

"Koristi tamjan, jer on okrepljuje srce hrabrošću i otklanja zaboravnost."

Prenosi se da bi Ibn-Abbas, r. a., redovno uzimao tamjan sa šećerom dvije sedmice, jer je to dobro za poboljšavanje izmokravanja i otklanjanje zaboravnosti.

Abdul-Melik ibn Mervan je rekao: "Tri stvari koje su postojale samo u Jemenu su preplavile svijet: tamjan, pseudošafnan i rogoz."

Tamjan je dobar kod slučajeva pojave bolova u želucu, otklanja zadah, pročišćava meso (mišiće), zacjeljuje rane, olakšava lučenje sluzi, ako se žvače zajedno sa majčinom dušicom koristan je za čišćenje jezika i otklanja brojne smetnje u vezi s mokrenjem, kao i mokrenje u krevetu, a udisanje (inhaliranje) tamjana je korisno protiv kuge i povećava otpornost organizma.

Ako se pomiješa sa crnim grožđicama i pistacijama, pospješuje inteligenciju, a ako se rastvori u vodi i redovno pije, odstranjuje zaboravnost.

Još jedna korist od njegovog žvakanja jeste i jačanje mišića lica i ždrijela, što ima za rezultat da dva kanala koja se nalaze između grla i uha stalno budu otvorena. Ovo, pak, ima za rezultat da vazdušni pritisak u i van ušiju bude uvijek jednak. Pored ovoga, žvakanje tamjana je dobro protiv gripe, upale nosa, grla i ždrijela, jer iznutra djeluje na zidove njihovih kanala.

Tartufa (gomoljika, jelengljiva)

Latinski naziv: Tuber

Naziv porodice: Tuberales

¹ Bilježi Ebu-Nu'ajm

Tartufa je vrsta gljive i ima visoku hranjivu vrijednost. Njen okus je izvrstan, jer sadrži oko 9% proteina, 13% karbohidrata, 1% masti... U njoj se nalaze i rijetke aminokiseline koje mogu biti i u obliku malih peptida. Neki od ovih peptida se vezuju sa nekim drugim elementima pa tako nalazimo cinkove peptide koji su iznimno važni za organizam, posebno za dijabetičare, kao i za osobe koje imaju problema sa oticanjem prostate. Pored ovoga, ona sadrži i fosfor, botasijum, natrijum i kalcijum, kao i velike količine vitamina B1 i B12.

Ova vrsta gljiva raste u zemlji nakon obilnog padanja proljetnih kiša praćenih grmljavinom. Njoj su potrebna nitrogenska gnojiva, a grom pretvara nitrogen iz zraka u nitrogensku kiselinu koja se i naziva nitrogenska (azotna, dušikova) kiselina i koja je važna za razvoj gomoljike.

Voda gomoljike je lijek za oči. Dva imama, Buhari i Muslim, bilježe u svojim *Sahihima* od tabi'ina Amra ibn Harisa, on od Se'ida ibn Zejda koji je rekao:

”Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, da je rekao: *’Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči.’*”

Isto tako, Sujuti spominje u svome *Džami’u* da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”*Koristite vodu suježe gomoljike, jer je ona od mane, a njena voda je lijek za oči.*”

Tirmizi je rekao: ”Gomoljika je od mane, njena voda je lijek za oči, suha datula je iz Dženneta i lijek je od trovanja (antidot).”

Postavlja se pitanje: Šta se smatra ”vodom gomoljike”? Da li se pod tim misli na vlagu koja iz nje istječe kada se pritisne (presuje) ili kada se isjecka na male komade? Ili se možda misli na sok koji se spravi od gomoljike? Ili, pak, na vodu koja se dobije tako što se ona ostavi da stoji u vodi ili ona koja se dobije od nje nakon što se ona prethodno osuši na suncu?

Tekst prethodnog hadisa obuhvata sve ovo nabrojano. Gafiki u svom *Mufredatu* kaže: "Voda gomoljike je najbolji lijek za oči kada se iz nje odstrani alkohol. Ona jača očne kapke, pojačava vid, njegovu oštrinu i izdržljivost, a odstranjuje nedostatke."

Potrebno je da ovdje skrenemo pažnju na to da sok od cijele gomoljike, dakle one koja nije prethodno oljuštena, nije dobar, jer se u njemu njegov ekstrakt miješa sa proteinskim tvarima i tako postaje štetan za oči. Zato ćemo navesti jednu priču o jednom muslimanskom halifi kako bismo ovo pojasnili.

Priča se da je Mutevekkil, vladar pravovjernih, imao velikih zdravstvenih problema i požalio se: "Koristio sam sve lijekove za oči, ali su mi povećali samo upalu oka." O tome je upitan Imam Ahmed ibn Hanbel, pa je on citirao hadis Ebu-Hurejre, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "*Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči.*" Kada je Mutevekkil čuo za ovaj hadis, naredio je da mu se dovede njegov liječnik, kitabija, koji je bio poznat po svojoj vještini na polju medicine. Mutevekkil ga je pitao: "Kako se dobija voda od gomoljike?" On je odgovorio: "Ja ću ti je iscijediti." Uzeo je gomoljike, ogulio ih, skuhao i donio preparat kojim je isprao oči Mutevekkila kod kojeg su nestali zdravstveni problemi već kod drugog ispiranja.

Kada je ovaj liječnik kitabija čuo za tekst prethodnog Poslanikovog, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadisa, bio je zadivljen te je rekao: "Svjedočim da je vaš drug mudar čovjek" – a pod tim je mislio na Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem.

Da li se u hadisu podrazumijeva da voda gomoljike predstavlja lijek za sve očne bolesti? Vidimo da se u ovom slučaju izraz ne mora shvatiti uopćeno, samo zato što su je (vodu gomoljike) općenito koristili dobri ljudi, jer se bereket spomenut u hadisu ne odnosi samo na njih. Ovaj lijek učestvuje i u liječenju duše te se ne može koristiti analogija.

Mi trebamo provesti naučno ispitivanje ove biljke kako bismo formulisali način njene upotrebe i obratiti pažnju na sljedeće:

- postoji više vrsta gomoljike: bijela gomoljika, crvena gomoljika, žuta gomoljika, a ona koju je spomenuo Allahov Poslanik, salallahu 'alejhi ve sellem, je bijela gomoljika, ona raste na Arabijskom poluostrvu, veoma je prijatnog okusa i nije kisela;
- ispitivanja koja smo proveli obuhvataju vodu (ekstrakt) uzet iz nje nakon što se ona isjecka na sitne komadiće. Utvrđeno je da sadrži cinkove peptide koji odlično djeluju protiv svih vrsta bakterija koje nanose štetu očima i zato se gomoljika koristi kod liječenja upale oka (oftalmije). Ovo je siguran recept, bilo da se ekstrakt uzima iz isjeckanih dijelova svježeg gomoljike ili da se oni skuhaју na temperaturi manjoj od 45°C. U oba ova slučaja će biti isti rezultat. Ako se ekstrakt uzme iz svježeg gomoljike, imat će jače dejstvo na mikrobe nego ako se uzme kuhanjem, jer će sadržavati više cinkovih peptida. Dakle, ovdje samo treba obratiti pažnju na to da se ekstrakt gomoljike pomiješa sa običnom vodom (u slučaju kada se presuje), a da se kod spravljanja ekstrakta putem kuhanja ne treba prelaziti 45°C.

Što se tiče ostalih bolesti oka, trebali bismo utvrditi njihovo djelovanje na očni tlak koji se naziva glaukomom ili plavom vodom, što je jedan od uzroka gubljenja vida. Nekada se liječenje sastoji od toga da se živi na način koji će omogućiti sprečavanje daljnjeg gubljenja vida ili svodenje toga na najmanju moguću mjeru.

Također smo ispitali upotrebu ekstrakta gomoljike, onog na kojeg smo već ukazali, tj. uzetog iz isjeckanih dijelova gomoljike, ili putem presovanja ili putem kuhanja na temperaturi manjoj od 45°C, na skupini od trideset osoba. Otkriveno je da ovaj ekstrakt vraća u normalu očni tlak i da otvara suzne kanale.

Ipak, da li je liječenje upale oka pomoću ekstrakta gomoljike potvrda da je on lijek ili živežna namirnica, te da li se daje isključivo pri liječenju bolesnika?

Ovo već spomenuto smiruje dušu, povećava svjetlo vjerovanja (imana) kod čovjeka i jača čvrsto uvjerenje u korisnost i istinitost

riječi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, jer on ne govori po hiru svome. Ovo je sredstvo za potpuno liječenje glaukoma, povišenog očnog tlaka i ostalih popratnih zdravstvenih problema, a sve to tako što će se u oči ukapavati mjesec dana, jedanput na dan.

Eksperiment je pokazao da je više od 90% bolesnika koji su koristili ovaj ekstrakt bilo izlječeno u potpunosti. Treba spomenuti i to da je kod ovih preostalih 10% odgođeno izlječenje zato što nisu redovno uzimali ekstrakt.

Nakon ovog prosvjetljenja svjetlom poslanstva i ovom plemenitom uputom koja nam je pojašnjena, nakon spoznaje o korištenju ekstrakta gomoljike i njegovog djelovanja u osnovnoj kliničkoj praksi i postizanju potpunog izlječenja od ove bolesti za koju prije ovoga nije bilo lijeka i nakon naučnog ispitivanja koje sam spomenuo u vezi s ovim vidimo da je na kraju postignut uspjeh i potvrđujemo ljekovito djelovanje ekstrakta gomoljike u liječenju očnih i drugih bolesti. Oslanjam se na Allahovu pomoć da narodi u Evropi i Americi spoznaju ovo, da to budu koristili i da obrate pažnju na riječi Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem.

Misvak (arak, oldenlandija)

Latinski naziv: *Salvadora persica*

Naziv porodice: *Salvadoraceae*

Ljekoviti dijelovi

Ljekoviti dijelovi arakovog drveta su sljedeći:

- stablo,
- listovi i
- sjemenke.

Ebu-Nu'ajm spominje da korištenje misvaka povećava rječitost. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je imao običaj koristiti misvak kada bi se ujutro probudio.

Misvak sadrži tvar florin koja sprečava kvarenje zuba, sadrži i tečna ulja koja imaju lijep miris, a isto tako sadrži i jednu hemijsku tvar koja odstranjuje žutilo sa zuba, kao i tvar u obliku peptida koja sprečava upalu desni i djeluje antibakterijski.

Djelotvorni sastojci

Djelotvorni sastojci misvaka su sljedeći:

- tvar trimethylamine,
- tečna ulja,
- smolasta tvar koja sprečava upalu desni,
- mineralni peptidi.

Ljekovito djelovanje

Ova biljka je poznata na Arabijskom poluostrvu. Žene su od nje spravljale ekstrakt pomiješan s vodom i njime zaustavljale menstrualno krvarenje. Zato je Uzvišeni Allah za ovu biljku posebno odabrao mubarek tlo Meke i ona tamo raste, a sve kako bi žene mogle obavljati tavaf (obilazjenje) oko Allahove svete kuće (Kabe).

Oljuštene sjemenke araka se koriste za izradu paste za pranje zuba. Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da misvak ima deset odlika: osvježava usta, pročišćava mozak (razum), donosi osjećaj zdravlja, rastvara sluz, odstranjuje kugu, otvara želudac (priprema ga za sljedeći obrok), njegovo korištenje je sunnet (Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem), čini Gospodara zadovoljnim, povećava odlike pojedinca i drago je melekima.¹

¹ Ševkani, *El-Fevá'idul-medžmu'atu*, 163.

Indijski šafran (žuto drvo, žutnjak, zerdečaf, žuti isiot, kurkuma)

Latinski naziv: Memecylon tinctorium

Naziv porodice: Melastemaceae

Tirmizi bilježi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, liječio upalu rebara stavljanjem obloga od ulja i indijskog šafrana.¹

Od Ummu-Seleme, r. a., se prenosi da je rekla: "Neke od nas su umivale lice šafranom zbog pjegavosti (ili crvenila) lica."

Buhari bilježi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio da muhrim (osoba koja obavlja umru ili hadž) oblači odjeću koja je obojena indijskim ili običnim šafranom.²

Indijski šafran je hladan i suh. Ako se njime umiva lice, koristan je protiv pjegavosti lica, akni i bubuljica, a ako se pije kao piće, onda je koristan protiv lepre (gube). Nošenje odjeće obojene šafranom pojačava seksualni nagon.

Tikva

Latinski naziv: Cucurbita

Naziv porodice: Cucurbitaceae

Uzvišeni Allah ju je spomenuo:

وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴿١٤٦﴾

"I učinismo da iznad njega izraste vriježa jedne tikve..."

(Es-Sāffāt, 146.)

¹ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

² Bilježe Buhari i Muslim

Enes, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio tikvu.¹

Tikva je bogata vitaminima E i B. Ona je iznimno dobra hrana za organizam i može se na mnogo načina koristiti u ljekovite svrhe, kao npr. kao sredstvo za olakšavanje (laksativ), ako se redovno uzima njen sok; tvar iz sjemenki se koristi za opekline, a sjemenke se još koriste i za liječenje žutice i upala mokraćnih kanala, kao i za liječenje seksualne nesposobnosti, ako se u jednakom omjeru uzimaju sjemenke tikve, krastavca i dinje, oljušte se, izdrobe (samelju) i zaslade šećerom i to se jede svaki dan, i to po tri kašike; također se koristi i za odstranjivanje nametnika, kada je dobro izdrobiti ove sjemenke i zaliti ih mlijekom, te piti tri dana, a nakon toga obavezno uzeti neki snažan laksativ.

* * *

Allah nije dao nijednu bolest, a da joj nije odredio lijek, osim starosti. U narednom poglavlju obratit ćemo pažnju na čudesnost Poslanikovih, sallallahu 'alejhi ve sellem, riječi u pogledu liječenja, kao i na podsticanje Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da se vjernici liječe prirodnim lijekovima kao što su kravlje mlijeko, mokrača deve, alojino drvo, maslinovo ulje i neki drugi, na što nas upućuje Poslanikova, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicina.

¹ Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

III.
POSLANIKOVE, A. S.,
MUDŽIZE U POGLEDU LIJEČENJA

POSLANIKOVE, A. S., MUDŽIZE U POGLEDU LIJEČENJA

Kravlje mlijeko, loj i meso

Od Abdullaha ibn Mes'uda, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Zaista Allah nije dao nijednu bolest, a da joj nije odredio lijek, osim starosti. Zato pijte kravlje mlijeko, jer ona pase sve vrste biljaka."

U drugoj verziji hadisa se kaže: *"Zaista Allah nije dao nijednu bolest, a da joj nije odredio lijek, a u kraljem mlijeku je lijek za svaku bolest."*

Još se kaže:

"Pijte kravlje mlijeko, jer ona pase sve vrste biljaka, a ono (mlijeko) je lijek za svaku bolest."

"Liječite se kraljim mlijekom, ja se nadam da će Allah dati u njemu lijek, jer ona pase sve vrste biljaka."

"Zaista Allah nije ostavio nijednu bolest, a da joj nije odredio lijek, Allah nije dao nijednu bolest, a da joj nije odredio lijek, zato pijte kravlje mlijeko, jer ona pase sve vrste biljaka."

"Kravlje mlijeko je lijek, njen loj je lijek, a njeno meso je bolest."

"Kralji loj i mlijeko su lijek, a njeno meso je bolest." ¹

¹ Bilježe Tajalisi, Hakim, koji kaže da je sahih, a s njim se slaže i Zehebi; zatim, hadis bilježe i Taberani u *El-Kebiru*, Ibn-Hibban, Nesa'i i Ahmed

Devina mokrača i mlijeko

Od Šihaba, r. a., se prenosi da je rekao: "Upitao sam Junusa, r. a., da li možemo piti mlijeko od magarice, drugih sisara i devinu mokraču, pa je on odgovorio: 'Muslimani su se liječili time i u tome nisu vidjeli ništa loše.'"¹

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je rekao:

"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: '*U mlijeku i mokraći deve je lijek za stomačne bolesti.*'"²

Od Enesa, r. a., se prenosi da je rekao: "Došli su (u Medinu) neki ljudi iz plemena Akel ili Urejne (ogranak plemena Temim), pa im Medina nije odgovarala (tj. medinska klima). Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je naredio da se nađe deva muzara i da piju njenu mokraču (zajedno sa mlijekom)."³

Indijsko alojino drvo

Od Ummu-Kajs bint Muhsin se prenosi da je rekla:

"Čula sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: '*Koristite indijsko alojino drvo, jer se u njemu nalazi sedam lijekova za oboljenje nosa, grla, unutrašnje strane obraza i stomačnih nametnika.*'"⁴

Postoje dvije vrste indijskog alojinog drveta: indijsko koje je crno i morsko koje je bijelo. Indijsko je ljuće.

Od Enesa ibn Malika, r. a., se prenosi da je upitan o uzimanju nadoknade za obavljanje puštanja krvi (hidžame), pa je rekao:

¹ Bilježi Buhari

² Bilježe Ahmed i Taberani

³ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ebu-Davud, Nesa'i, Ibn-Madže i Ahmed

⁴ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu-Davud, Ibn-Madže i Ahmed

”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je puštao krv. To mu je uradio Ebu-Tajjibe, r. a. On mu je dao dva sa‘a hrane i zauzeo se za njega kod njegovih staratelja, pa su bili blaži prema njemu. Još je rekao: *’Najbolje čime se možete liječiti je puštanje krvi i morsko alojino drvo.’* Također je rekao: *’Nemojte svoju djecu kažnjavati (udarati) palminom motkom, uzmite alojino drvo.’*”¹

Jestivo ulje i indijski šafran

Zejd ibn Erkam, r. a., prenosi: ”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je za upalu porebrice stavljao obloge od indijskog šafrana, aloidnog drveta i ulja.”²

Od Ibn-Omera, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*”Stavljajte ulje u hranu, mastite njim, jer ono potječe od blagoslovljenog drveta.”*³

Ovčiji rep

Od Enesa ibn Malika, r. a., se prenosi da je rekao:

”Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kako kaže: ’Lijek za išijatični živac je rep ovce koja pase. On se skuha i napitak se podijeli na tri dijela, a zatim se redovno pije po jedan dio svakog dana...’”⁴

Od Enesa ibn Malika, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, za išijatični živac koristio rep crnog ovna koji pase, koji nije ni velik ni mali, podijeli se na tri dijela, skuha se i pije, svakog dana po jedan dio...⁵

¹ Bilježe Buhari, Muslim i Ahmed

² Bilježe Tirmizi (koji kaže da je hadis hasen), Ibn-Madže i Ahmed

³ Bilježe Ibn-Madže, Hakim i Bejheki

⁴ Bilježe Ahmed i Ibn-Madže

⁵ Bilježi Ahmed sa pouzdanim lancem prenosilaca

Dunja

Od Talhe, r. a., se prenosi da je rekao:

”Ušao sam kod Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, a u ruci mi je bila dunja, pa je on rekao: *’Koristi je, o Talha, jer ona vraća snagu srcu.*”¹

Šipak (nar, mogranj)

Od Alije ibn Ebi-Taliba, r. a., se prenosi da je rekao: ”Jedite mesnati dio šipka, jer on pročišćuje želudac...”²

Kna (kina)

Alija ibn Ubejdullah prenosi od svoje nane koja je služila Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem i koja je rekla: ”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, ne bi imao nijedan prišt ili bubuljicu, a da mi ne bi naredio da na to stavim knu.”³

Idirot (šaša, tamišvarka)

Misli se na prah koji se stavlja na ranu. Ovaj lijek je porijeklom iz Indije i dobija se od tamišvarke. Prenosi se od neke od žena Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, da je Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, ušao kod nje i upitao:

¹ Bilježi Ibn-Madže sa slabim lancem prenosilaca

² Bilježi Hejsemi. Također se kaže da ga bilježi i Ahmed sa pouzdanim lancem prenosilaca

³ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

"*Imaš li temišvarke?*" Ona je odgovorila: "Imam." On je zatražio da mu se da i stavio je na bradavicu koju je imao između nožnih prstiju. Zatim je rekao: "*Gospodaru moj, Ti Koji unizuješ velike i uzdižeš male, odstrani je od mene*", pa ga je ona prošla.¹

Surma i antimon

Prenosi se da je Ibn-Omer, r. a., rekao:

"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: '*Koristite antimon. On razbistruje vid i pomaže rast trepavica.*'"²

Prenosi se od Nu'mana, r. a. – a on je bio kod Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem – da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"*Podvlačite surmu antimonom pomiješanim sa miskom, jer on pročišćava vid i pomaže rast trepavica.*"³

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao:

"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: '*Vaš najbolji puder je antimon, jer on pomaže rast trepavica i poboljšava vid.*'"⁴

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podvlačio surmu antimonom svake noći prije spavanja i to tri četkice na svako oko (tj. tri puta bi stavio četkicu u antimon i taj prah nanio na oko).⁵

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježi Ahmed sa slabim lancem prenosilaca

² Bilježe ga Tirmizi, Ebu-Davud, Ibn-Madže i Hakim

³ Bilježe Ebu-Davud, Ahmed i Darimi

⁴ Bilježi Bezzar

⁵ Bilježi Ahmed sa vjerodostojnim lancem prenosilaca

*"Od vaše odjeće oblačite bijelu odjeću, to je najbolja odjeća, u nju zamotavajte svoje umrle, a vaš najbolji puder je antimon, jer on pročišćava vid i pomaže rast trepavica."*¹

Telbina (jelo od mlijeka, mekinja i meda)

Prenosi se od Aiše, r. a., da je rekla:

*"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: 'Kada vas pogodi ono što ne volite, jedite korisnu telbinu'", tj. kao začim.*²

Aiša, r. a., je još dodala: "Kada bi se neko od njegove porodice žalio (na zdravstvene probleme) Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bi stavljao ćup sa supom na vatru sve dok se ne bi desio jedan od dva ishoda (da bolest prođe ili osoba umre)."

Prenosi se od Aiše, r. a., da bi ona, kada bi umro neko iz njene porodice, okupila žene, a zatim izdvojila one koje su dio njene porodice ili su joj posebno drage i zatražila da se donese ćup telbine, zatim bi napravila poparen kruh (poparu) i po njemu posula telbine i rekla:

*"Jedite, zaista sam ja čula Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao: 'Telbina oživljava srce bolesnika i odstranjuje jedan dio tuge.'"*³

Juha

Prenosi se od Aiše, r. a., da je rekla:

¹ Bilježe Ebu-Davud, Tirmizi, Nesa'i, Ibn-Madže i Ahmed; Tirmizi kaže da je hadis hasen-garib

² Bilježe Ibn-Madže i Ahmed, a Albani ga je ocijenio slabim

³ Bilježe Buhari, Muslim i Ahmed

”Kada bi Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, čuo da se neko od njegove porodice žali na umor ili bolest, naredio bi da se napravi juha. Govorio bi: *’Ona razveseljava srce tužnoga i ispire stomak bolesnika isto kao što i vi perete prljavštinu sa svojih lica vodom.*”¹

Medinske i osušene datule

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao:

”Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem: *’Medinske datule su iz Dženneta, u njima je lijek protiv otrova; gljive gomoljike su od mane i njihov ekstrakt je lijek za oči.*”²

Od Burejde, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”*Gljive gomoljike su lijek za oči, medinske datule su dženetsko voće, a ovo crno sjeme (Burejde, r. a., kaže da je to blagoslovljeno sjeme) koje se uzima sa soli je lijek za svaku bolest osim smrti.*”³

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da su ashabi Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, govorili: ”Gljive gomoljike su tartufe”, pa je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

”*Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv otrova.*”⁴

Prenosi se od Aiše, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

² Bilježe Tirmizi, Ahmed i Darimi

³ Bilježi Ahmed

⁴ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

*"U osušenim datulama je lijek, ako se redovno uzimaju svako jutro."*¹

Još se prenosi od Aiše, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"U medinskim datulama je lijek, ako se redovno uzimaju svako jutro."*²

Od Ebu-Se'ida i Džabira, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv ludila."*³

Od Ebu-Hurejre, r. a. se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao svojim ashabima koji su se raspravljali o nekoj biljci koja je izrasla iznad zemlje i za koju su rekli da je to gomoljika:

*"Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv otrova."*⁴

Šekik je rekao: "Da je Allah dao da postoji nešto što je za žene porodilje bolje od svježih datula, naredio bi Merjemi da to uzme."⁵

Od Amra ibn Mejmuna, r. a., se prenosi da je rekao: "Za žene porodilje nije ništa bolje od svježih datula ili osušenih." I još je rekao: "Zaista je Uzvišeni rekao:

وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾

¹ Bilježe Muslim i Ahmed

² Bilježi Ahmed

³ Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

⁴ Bilježi Ahmed

⁵ Prenosi Abd ibn Humejd

'Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe.' (Merjem, 25.)¹

Od Seleme ibn Kajsja, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Dajite datule ženama porodiljama. Zaista će dijete one koja se za vrijeme nifasa (postporođajnog krvarenja) bude hranila datulama biti blage naravi. To je bila hrana Merjeme kada je rodila Isaa, a. s. Da je Allah znao da je neka druga hrana bila bolja za nju od datula, nahranio bi je njome."*²

Od Alije, r. a., se još prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Dajite ženama porodiljama svježe datule. Ako ne nađete njih, onda suhe, jer ne postoji bolje drvo od drveta ispod kojeg je sjedila Merjema kćerka Imranova."*³

Gomoljika (jelengljiva, tartufa)

Se'id ibn Zejd, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči."*⁴

Od Ebu-Se'ida i Džabira, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv ludila."*⁵

¹ Prenosi Abd ibn Humejd

² Bilježi Ibn-Asakir

³ Bilježe Ebu-Ja'la, Ibn Ebi-Hatim, Ukajli, Ibn-Merdevejh i Ibn-Asakir

⁴ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

⁵ Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

Od Ebu-Hurejre, r. a. se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, izašao svojim ashabima koji su se raspravljali o kojem se drvetu radi u kur'anskim riječima:

وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ

قَرَارٍ ﴿٢٦﴾

”A ružna riječ je kao ružno drvo: iščupanom drvetu s površine zemlje nema opstanka.” (Ibrāhīm, 26.)

Ashabi su rekli: ”Mislimo da je to gomoljika.” Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

”Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv otrova.”¹

Od Burejde, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

”Gljive gomoljike su lijek za oči, medinske datule su dženetsko voće, a ovo crno sjeme (Burejde, r. a., kaže da je to blagoslovljeno sjeme) koje se uzima sa soli je lijek za svaku bolest osim smrti.”²

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao: ”Uzeo sam tri gomoljike, ili pet, ili sedam, iscijedio sam ih, to stavio u noćnu posudu i stavljao na oči, pa su me prošle.”³

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da su ashabi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, govorili: ”Gljive gomoljike su tartufe”, pa je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

”Gljive gomoljike su od mane i njihova voda je lijek za oči, a medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv otrova.”⁴

¹ Bilježi Ahmed

² Bilježi Ahmed

³ Bilježi Tirmizi

⁴ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao:

*"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: 'Medinske datule su iz Dženneta i u njima je lijek protiv otrova, a gljive gomoljike su od mane i njihov ekstrakt je lijek za oči.'"*¹

Crno sjeme

Od Burejde, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Gljive gomoljike su lijek za oči, medinske datule su dženetsko voće, a ovo crno sjeme (Burejde, r. a., kaže da je to blagoslovljeno sjeme) koje se uzima sa soli je lijek za svaku bolest osim smrti."*²

Aiša, r. a., prenosi od Halida ibn Se'ida, r. a., da je rekao: "Izišli smo, a s nama je bio Galib ibn Ebdžer. On je na putu obolio. Stigli smo u Medinu, a on je još bio bolestan. Ibn Ebi-Atik ga je obišao i rekao nam: 'Jedite ovo crno sjeme, uzmite ih pet (sjemenki) ili sedam, sameljite i pomastite uljem, s ove strane i s ove strane.'"

Aiša, r. a., pripovijeda da je čula Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao:

*"Zaista, u ovome crnom sjemenu je lijek za svaku bolest izuzev za sam."*³

Aiša, r. a., kaže: "Upitala sam: 'A šta je to sam?' On je odgovorio: 'Smrt.'"

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je čuo Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže:

*"Jedite ovo crno sjeme, u njemu je lijek za svaku bolest osim smrti."*⁴

¹ Bilježe Tirmizi, Ahmed i Darimi

² Bilježi Ahmed

³ Bilježe Buhari, Ibn-Madže i Ahmed

⁴ Bilježi Ibn-Madže

Od Ebu-Hurejre, r. a., se još prenosi da je čuo Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže:

*"U crnom sjemenu je lijek za svaku bolest osim smrti."*¹

Pčelinji med

Od Džabira ibn Abdullaha, r. a., se prenosi da je rekao:

*"Čuo sam Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da kaže: 'Ako bi u nečemu čime se liječite bio (ili ako je u nečemu čime se liječite) hajr (dobro), onda je u puštanju krvi, pijenju meda i spaljivanju vatrom, jer time se otklanja bolest. A ja ne volim spaljivanje vatrom.'"*²

Prenosi se od Ibn-Abbasa, r. a., da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Lijek je u trima stvarima: pijenju meda, puštanju krvi i spaljivanju vatrom. Ja zabranjujem svome ummetu spaljivanje."*³

Od Ebu-Se'ida, r. a., se prenosi da je neki čovjek došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao:

*"Moga brata muči stomak." Alejhisselam je rekao: "Daj mu neka pije med." Zatim mu je on došao drugi put, pa mu je on opet rekao: "Daj mu neka pije med." Ovaj mu je opet došao i rekao: "Uradio sam to." Alejhisselam je rekao: "Istinu je rekao Allah, a laže stomak tvoga brata. Daj mu neka pije med!" Ovaj je to učinio, pa ga je stomak prošao.*⁴

Abdullah je rekao:

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježe Buhari, Muslim i Ahmed

³ Bilježe Buhari, Ibn-Madže, Ahmed i Bezzar

⁴ Bilježe Buhari i Muslim

”Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem: *’Držite se dvaju lijekova: meda i Kur’ana.*”¹

Od Rebi’a ibn Hesima se prenosi da je rekao: ”Po mom mišljenju, za žene porodilje nema lijeka ravnog svježim datulama, niti za bolesnika (lijeka) ravnog medu.”²

Brijanje glave

Od Ka’ba ibn Udžre, r. a., se prenosi da je rekao:

”Imao sam zdravstvenih problema sa glavom, pa su me odnijeli Allahovom Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, a po licu su mi se pojavile mrlje (pjege). Alejhisselam mi je rekao: *’Ne mislim da je teški rad uradio od tebe ovo. Imaš li ovcu?’* Odgovorio sam: *’Nemam!’*, pa je objavljen ajet: *’A onaj među vama koji se razboli ili ga glavobolja muči, neka se postom, ili milostinjom, ili kurbanom iskupi’* (El-Bekare, 196.), pa je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao: *’Obrij glavu ili posti tri dana ili nahrani šest siromaha ili zakolji ovcu (kurban).*”³

Voda i Zemzem

Od Esme bint Ebi-Bekr, r. a., se prenosi da je ona, kada joj je dovedena žena koja je imala temperaturu (groznicu), zatražila da joj se donese voda i zatim ju je sipala pod njenu košulju i rekla: ”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, mi je naređivao da temperaturu hladim vodom.”⁴

Od Ibn-Omera, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježe Ibn-Madže, Hakim i Ebu-Nu’ajm. Albani ga je ocijenio slabim

² Prenose ga Se’id ibn Mensur, Abd ibn Humejd i Ibn-Munzir

³ Muttefekun alejhi

⁴ Bilježe Buhari, Muslim i Ibn-Madže

*"Temperatura (groznica) je dio džehenemske vreline pa je gasite vodom."*¹

Od Alije, r. a., se prenosi da je Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom prilikom dok je klanjao, škorpion (akep) ugrizao za prst dok je bio na sedždi. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, se okrenuo i rekao: *"Allah prokleo škorpiona koji ne ostavlja (a da ne ugrize) ni vjerovjesnika ni ostale!"* Zatim je zatražio posudu sa slanom vodom, stavljao ju je na ranu i učio Kul Huval-lāhu Ehad (suru El-Ihlās) i Muavvizetejn (sure El-Felek i En-Nās), sve dok ga nije prošlo.

Od Ebu-Osmana en-Nehdija se prenosi da su neki ljudi prošli pored jednog drveta, pojeli nešto od njegovih plodova i osjetili kao da je vjetar prostrujao kroz njih i opržio ih. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Naspite vode u mješinu i polijevajte ih njome koliko između dva ezana."*²

Ovaj hadis se prenosi još i od Aiše, Ebu-Hurejre i Rafi'a ibn Hadidža, r. a.³

Od Enesa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Kada neko od vas ima temperaturu, neka se hladi hladnom vodom tri noći pred zoru."*⁴

Od Džabira ibn Abdullaha, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Zemzem-voda je odgovor za bilo koju namjeru pojedinca, nakon što ovaj zatraži da pije s njega, pa ko se napije radi bolesti, Allah će ga izliječiti, ko se napije zbog gladi, Allah će ga učiniti sitim, a ko se napije radi neke potrebe, Allah će je ispuniti."*⁵

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježi Ebu-Ubejde u *Garibul-hadis*; hadis je slab

³ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi i Ibn-Madže

⁴ Bilježi Taberani

⁵ *Ed-Durrul-mensur*

Od Aiše, r. a., se prenosi da je rekla:

"Kada je bio bolestan, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: *'Prospite na mene sedam mješina vode sa sedam različitih bunara, kako bih mogao izići pred ljude i brinuti se za njih.'*" Dalje je rekla: "Stavili smo ga u kadu kod Hafse, r. a., i polijevali ga vodom od čega se osjećao bolje, pa je izišao, popeo se na minber, zahvalio se Uzvišenom Allahu i pohvalio Ga, zatražio oprost za ashabe šehide Uhuda, učinio dovu za njih, te je rekao: *'A zatim, zaista su ensarije moja čeljad...'*"¹

Od Sevbanu, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Kada neko od vas dobije temperaturu, pa temperatura je od vatre zato je gasite vodom, razblažite je tekućom rijekom kako bi voda zadržala (prirodna) svojstva i neka prouči: Bismillāh, Allāhummešfi 'abdeke ve saddik Resūleke (U ime Allaha, Gospodararu moj, izliječi Svoga roba i potvrdi istinitost Svoga Poslanika), nakon sabah-namaza, prije izlaska sunca, neka se opere njome tri puta, tri dana, pa ako ga ne prođe za tri dana, onda pet, ako ne prođe za pet, onda sedam, a ako ni tada ne prođe, onda devet, jer ona nikad neće preći devet, uz Allahovu pomoć."*²

Od Rafi'a ibn Hadidža, r. a., se prenosi da je rekao:

"Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: *'Temperatura je zapah Džehennema, pa je hladite vodom.'*"³

¹ Bilježi Darimi

² Bilježe Tirmizi i Ahmed; hadis je hasen-garib

³ Bilježi Muslim

Namaz

Prenosi se od Bilala, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Opravljajte noćni namaz, on je obilježje dobrih prije vas. Noćni namaz je približavanje Allahu, on sprečava činjenje grijeha, briše loša djela i otklanja bolest iz organizma."*¹

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao:

"Priašao mi je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, i upitao me: *'Muči li te zubobolja?'* Odgovorio sam: *'Da, Allahov Poslaniče.'* On reče: *'Ustani i klanjaj, zaista je namaz lijek.'*"²

Rukja

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je rekao:

"Čuo sam Ebu-Bekra es-Siddika, r. a., kako sa ovog minbera govori: *'Slušao sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, u ovom danu prve godine...'*, zatim je Ebu-Bekr, r. a., zaplakao, te rekao: *'Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: 'Poslije iskrenog govora nije dato ništa ravno oprost, zato tražite oprost od Allaha.'*"

Od Aiše, r. a., se prenosi da je rekla:

"Učinjen je sahir Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa mu se čak pričinjalo da je uradio nešto što nije uradio, sve dok jednog dana nije učio i učio dove, a zatim rekao: *'Dato mi je da osjetim da me Allah iskušava da li ću da otkrijem u čemu je lijek za mene. Došla su mi dva čovjeka, jedan*

¹ Bilježi Tirmizi

² Bilježe Ibn-Madže i Ahmed

je sjeo kod moje glave, a drugi kod nogu, jedan od njih je upitao drugog: 'Šta je ovom čovjeku?' 'Opsihren je' – odgovori onaj. Prvi upita: 'A ko ga je opsihrio?' 'Lebid ibn el-A'sam' – odgovori onaj. 'U čemu?' – upita prvi. 'Češlju i dlakama i gubljenju seksualne moći' – odgovori drugi. 'A gdje je?' – upita. 'U bunaru Zervan.'" Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je otišao do njega, vratio se, i rekao Aiši, r. a., kada se vratio: "Njegove palme su poput šejtanskih glava." Ona je upitala: "Jesi li to izvadio?" On je odgovorio: "Ne. Što se tiče mene, mene je Allah izliječio, a bojim se da to ne bude loše utjecalo na ljude." Bunar je nakon toga zatrpan.¹

Od Enesa ibn Malika, r. a., se prenose da je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je obznanio ensarijama da uče rukju protiv groznice i oboljenja ušiju."²

Od Ebu-Se'ida, r. a., se prenosi da je Džibril, a. s., došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao:

"Muhammede! Da li se ti to žališ (na zdravlje)?" "Da!", odgovorio je Alejhisselam. Džibril, a. s., je rekao: "S Allahovim imenom ti rukju učim protiv svega što te muči i neka te Allah izliječi (zaštiti) od svake osobe ili oka koje zavidi. S Allahovim imenom ti rukju učim!"³

Haridže ibn es-Salt et-Temimi prenosi od svoga amidže da je on otišao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, primio islam, a kada se od njega vraćao, naišao je na skupinu ljudi među kojima je bio jedan lud čovjek okovan u željezne okove, pa je njegova porodica upitala: "Da li da ga liječimo?" "Pa sam mu ja učinio rukju tako što sam mu proučio suru El-Fātiha, te ga je prošlo. Oni su mi za to dali stotinu ovaca, pa sam otišao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i obavijestio ga o tome." U drugoj verziji se kaže: "On me upitao: 'Jesi li šta drugo učio?' Rekoh: 'Ne.' On

¹ Bilježi Buhari

² Bilježe Buhari i Ahmed

³ Bilježe Muslim, Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

reče: *'Prihvati taj poklon. Teško onom ko se hrani od nevaljane rukje! Ti si se nahranio pravovaljanom rukjom!'*"

Od Osmana ibn Ebil-Asa es-Sekafija, r. a., se prenosi da se on žalio Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, na bol u tijelu nakon što je primio islam, pa mu je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Stavi ruku na mjesto koje te boli i reci: Bismillāhi (U ime Allaha) – tri puta, a sedam puta prouči: E'ūzu bi 'izzetillāhi ve kudretihī min šerri mā edžidu ve uhāziru (Tražim utočište u Allahovoj snazi i moći od zla na koje mogu naići i kojeg se pazim.)"*¹

Od Ebu-Derda'a, r. a., se prenosi da je rekao:

*"Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: 'Ko se od vas bude žalio na nešto ili mu se njegov brat bude žalio, neka prouči: Rabbunallāhul-lezi fis-semā'i tekaddese ismuke. Emruke fis-semā'i vel-erdi kemā rahmetuke fis-semā'i fedž'al rahmeteke fil-erdi vagfir lenā hūbenā ve hatājānā. Ente Rabbut-tajjibīne, enzil rahmeten min rahmetike ve šifā'en min šifā'ike 'alā hāzel-vedž'i (Gospodaru naš, Ti Koji si na nebu, slavljeno neka je Tvoje ime. Tvoja je odredba na nebu i na Zemlji. Kao što je Tvoja milost na nebu, podari Svoju milost i na Zemlji i oprosti nam naše prijestupe i grijeh. Ti si Gospodar onih dobrih. Spusti Svoju milost i Svoj lijek za ovaj bol), pa će ga proći."*²

Od Ebu-Huzame, r. a., se prenosi da je rekao:

"Upitao sam: 'Allahov Poslaniče, smatraš li da su rukja koju učimo i lijekovi koje koristimo stvari na koje se možemo osloniti i da li one mijenjaju nešto u Allahovoj odredbi?' On je odgovorio: 'One su dio Allahove odredbe.'" ³

¹ Bilježe Muslim, Tirmizi, Ebu-Davud i Ibn-Madže

² Bilježe Ebu-Davud i Ahmed. Albani ga je ocijenio slabim

³ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže, Ahmed i Hakim

Sufjan, r. a., prenosi od Aiše, r. a., da bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada bi mu se neko požalio na nešto ili ako bi imao ranu ili nekakvu ozljedu, stavio dva prsta na zemlju i proučio:

"Bismillāhi, turbetu erdinā bi rikati ba'dinā jušfā sekimunā bi izni Rabbinā (U ime Allaha, zemljana prašina nanescna na nekog od nas liječi naše bolesne, uz dozvolu našeg Gospodara.)"¹

Od Aiše, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, obilazio neke članove svoje porodice, pogladio ih desnom rukom i proučio:

"Allāhumme Rabben-nāsi Muzhibel-be'si. Išfi Enteš-Šafi. Lā šāfije illā Ente, šifā'en lā jugādiru sekamen (Bože naš, Gospodaru ljudi, Ti koji odstranjuješ nevolje. Izliječi, jer Ti si Onaj Koji liječi. Nema liječnika osim Tebe, Tvom lijeku se bolest ne može oprijeti.)"²

Od Zejnebe, r. a., se prenosi da je rekla: "Jedna stara žena je ušla kod nas da prouči rukju za neku kožnu bolest (kod koje pocrveni mjesto na koži koje se dodirne prstima i na tom mjestu se javlja jaka temperatura, tj. osjećaj vreline). Mi smo imali jednu ležaljku koja je imala visoke noge. Kada bi Abdullah ulazio kod nas, on bi se nakašljao i javio se. Tako je ušao jednog dana, pa kada je ona čula njegovo javljanje, pokrila se. On je prišao, sjeo pored mene, dodirnuo me i uvidio da sam hladna, pa je upitao: 'Šta je ovo?' Ja sam odgovorila: 'Učena mi je rukja za temperaturu, pa se ona zaustavila, prestala i nestala', a on je rekao: 'Abdullahova porodica je postala neovisna od širka (pripisivanju Allahu druga). Ja sam čuo Allahova Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao: '*Zaista su rukja, hamajlije* (talismani, amuleti) *i zapisi* (da žena ne može izvršavati svoje bračne obaveze prema mužu i sl.) *širk.*' Ja sam rekla: 'Izišla sam van jednog dana i vidjela nekog (muškarca), pa su mi zasuzile

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu-Davud i Ibn-Madže

² Bilježe Buhari, Muslim i Ibn-Madže

oči kad bih oborila pogled, kada bih učila rukju, prestale bi suziti, a kada bih prestala s rukjom, zasuzile bi.' On je rekao: 'To je šejtan, kada bi mu se pokorila, on bi te ostavio na miru, a kada bi mu se suprotstavila, on bi te prstom ubo u oči, ali ako uradiš onako kako je radio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, koji je bio bolji i suzdržaniji od tebe, izliječit ćeš se: isperi oči vodom i prouči: *Izhebil-beše Rabben-nāsi. Išfi Enteš-Šāfi. Lā šifā'e illā šifā'uke. Šifā'en lā jugādiru sekamen* (Poništi bolest, Gospodaru ljudi, Ti Koji odstranjuješ nevolje. Izliječi, jer Ti si Onaj Koji liječi. Nema liječnika osim Tebe, Tvom lijeku se bolest ne može oprijeti.'"

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da ih je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podučavao da kod slučajeva groznice i svih vrsta bolova prouče:

"Bismillāhil-Kebīri. E'ūzu billāhil-'Azīmi min šerri kulli 'irkin ne'aārin ve min šerri hārrin-nār (U ime Velikog Allaha. Utječem se Allahu Uzvišenom od zla svake vene i zla vreline vatre.)"¹

Od Ubejja ibn Ka'ba, r. a., se prenosi da je rekao: "Bio sam kod Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada je došao jedan beduin i rekao: 'O Allahov Vjerovjesniče, ja imam brata koji je bolestan.' Alejhisselam je upitao: 'Od čega je bolestan?' 'Od ludila', odgovori čovjek. 'Dovedi mi ga!', reče Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Zatim ga je postavio pred sebe i proučio suru El-Fātiha, prva četiri ajeta sure El-Bekare, i sljedeća dva ajeta:

وَاللَّهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿١٦٣﴾ إِنَّ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي
الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ
بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ
بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾

¹ Bilježi Tirmizi koji kaže da je hadis garib

'A vaš Bog – jedan je Bog! Nema boga osim Njega, Milostivog, Samilosnog! Stvaranje nebesa i Zemlje, smjena noći i dana, lađa koja morem plovi s korisnim tovarom za ljude, kiša koju Allah pušta s neba pa tako u život vraća zemlju nakon mrtvila njezina – po kojoj je rasijao svakojaka živa bića, promjena vjetrova, oblaci koji između neba i Zemlje lebde – doista su dokazi za one koji imaju pameti.' (El-Bekare, 163.–164.)

Zatim je još proučio Ajetul-Kursijju i tri zadnja ajeta sure El-Bekare:

لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِيهِ أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ ۗ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٨٤﴾ أَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ كُلٌّ آمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

'Allahovo je sve što je na nebesima i što je na Zemlji! Pokazivali vi ono što je u dušama vašim ili to krili Allah će vas za to pitati; oprostiće onome kome On hoće, a kazniće onoga koga On hoće – Allah je kadar sve. Poslanik vjeruje u ono što mu se objavljuje od Gospodara njegova, i vjernici – svaki vjeruje u Allaha, i meleke Njegove, i knjige Njegove, i poslanike Njegove: 'Mi ne izdvajamo nijednog od poslanika Njegovih.' I oni govore: 'Čujemo i pokoravamo se; oprost

nam, Gospodaru naš; Tebi ćemo se vratiti.' Allah nikoga ne opterećuje preko mogućnosti njegovih: u njegovu korist je dobro koje učini, a na njegovu štetu zlo koje uradi. Gospodaru naš, ne kazni nas ako zaboravimo ili što nehotice učinimo! Gospodaru naš, ne tovari na nas breme kao što si ga tovario na one prije nas! Gospodaru naš, ne stavljaš nam u dužnost ono što ne možemo podnijeti, pobriši grijeha naše i oprosti nam, i smiluj se na nas. Ti si Gospodar naš pa nam pomozí protiv naroda koji ne vjeruje!' (El-Bekare, 284.–286.)

Jedan ajet iz sure Ālu 'Imrān:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾

'Allah svjedoči da nema drugog boga osim Njega – a i meleki i učeni – i da On postupa pravedno. – Nema boga osim Njega, Silnog i Mudrog!' (Ālu 'Imrān, 18.)

Ajet iz sure El-A'rāf:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾

'Gospodar vaš je Allah, koji je nebesa i Zemlju u šest vremenskih razdoblja stvorio, a onda svemirom zagospodario; On tamom noći prekriva dan, koja ga u stopu prati, a Sunce i Mjesec i zvijezde se pokoravaju Njegovoj volji. Samo On stvara i upravlja! Uzvišen neka je Allah, Gospodar svjetova!' (El-A'rāf, 54.)

Ajet s kraja sure El-Mu'minūn:

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾

'I neka je uzvišen Allah, Vladar istiniti, nema drugog boga osim Njega, Gospodara svemira veličanstvenog!' (El-Mu'minūn, 116.)

Ajet iz sure El-Džinn:

وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾

'...a On nije – neka uzvišeno bude dostojanstvo Gospodara našeg! – uzeo Sebi ni druge ni djeteta.' (El-Džinn, 3.)

Ajete s početka sure Es-Sāffāt:

وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾
 إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ
 الْمَشَارِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيْنًا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِرَبِّنَا الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِنْ
 كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ
 جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ
 فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾

'Tako Mi onih u redove poredanih i onih koji odvrćaju i onih koji Opomenu čitaju – vaš Bog je, uistinu, Jedan, Gospodar nebesa i Zemlje i onoga što je između njih i Gospodar istökā! Mi smo nebo najbliže vama sjajnim zvijezdama okitili i čuvamo ga od svakog šejtana prkosnoga da ne prisluškuje meleke uzvišene; njih sa svih strana gađaju da ih otjeraju: njih čeka patnja neprekidna, a onoga koji što ugrabi – stigne svjetlica blistava.' (Es-Sāffāt, 1.–10.)

Tri ajeta s kraja sure Hašr:

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾

'On je Allah – nema drugog boga osim Njega – On je poznavalac nevidljivog i vidljivog svijeta, On je Milostivi, Samilosni! On je Allah – nema drugog boga osim Njega, Vladar, Sveti, Onaj Koji je bez nedostataka, Onaj Koji svakoga osigurava, Onaj Koji nad svim bdi, Silni, Uzvišeni, Gordi. Hvaljen neka je Allah, On je vrlo visoko iznad onih koje smatraju Njemu ravnim! On je Allah, Tvorac, Onaj Koji iz ničega stvara, Onaj Koji svemu daje oblik, On ima najljepša imena. Njega hvale oni na nebesima i na Zemlji, On je Silni i Mudri.' (El-Hašr, 22.–24.)

Nakon toga je proučio i sure Kul Huvallāhu Ehad (El-Ihlās), Mu'avvizetejn (El-Felek i En-Nās), pa je čovjek ustao kao da mu ništa nije ni bilo."¹

Od Abdullaha ibn Amira ibn Rebi'e se prenosi da je rekao:

"Izišao je Sehl ibn Hunejf, a sa njim i Amir ibn Rebi'a. Obojica su željeli da uzmu gusul (da se vjerski okupaju), otišli su do jezerceta, pa je Sehl ušao prvi. Veki' kaže: 'Pa sam pogledao u njega i urekao ga svojim očima. Čuo sam ga kako se muči u vodi, pa sam otišao do njega i tri puta ga zovnuo, ali mi se nije odazvao. Zatim sam otišao do Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, i obavijestio ga šta se desilo. On je došao pješice i zagazio u vodu, kao da sada gledam bjebinu njegovih članaka, udario ga je po grudima i proučio: *'Al-lāhumme izheb 'anhu harrehā ve beredehā ve vesabehā*' ('Bože

¹ Bilježe Ahmed i Hakim

moj, otkloni od njega njegovu vrelinu (od uroka), hladnoću i bolest.) Zatim se Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uspravio i rekao: *'Kada neko od vas vidi nešto što mu se dopada na sebi, imetku ili kod svoga brata, neka to blagoslovi (tj. neka kaže: 'Allah te blagoslovi' /Bārekallāhu/), jer je urok zaista istina.'*"¹

Prenosi se od Enesa, r. a., da bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada bi nekog od njegove porodice ili ashaba pogodila upala oka (oftalmija, krmeljivost), proučio sljedeće:

*"Allāhumme metti'nī bi besarī vedž'alhul-vārise minnī ve erinī fil-'aduvvi s'eri ve ensirnī 'alā men zalemenī (Bože moj, obdari me dobrim vidom, učini ga mojim nasljednikom, pokaži mi među mojim neprijateljima one koji mi se svete i pomози me protiv onih koji mi nepravdu čine.)"*²

Od Ebu-Se'ida el-Hudrija, r. a., se prenosi da je rekao:

"Skupina ashaba Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, je krenula na jedno putovanje. Spustili su se u jedan predio gdje su živjeli pripadnici nekog arapskog plemena i zatražili su od njih da ih ugoste. Ovi su to odbili. Njihovog poglavicu je ujela otrovnica, pa su požurili da mu daju sve što su imali i znali, ali mu ništa nije pomoglo. Neko od njih je rekao: 'Kako bi bilo da odete do one grupe?' Otišli su do njih (ashaba) i rekli: 'O skupino, naš poglavica je otrovan, a naši pokušaji sa svim nisu mu ništa pomogli, ima li ko od vas nešto?' Jedan od ashaba je odgovorio: 'Da. Tako mi Allaha, ja učim rukju, ali, tako mi Allaha, mi smo od vas zatražili da nas ugostite, ali nas niste ugostili. Zato vam ja neću učiti rukju dok nam ne date nadoknadu.' Onda su im ovi obećali stado ovaca. Ashab je otišao do njega i liječio ga dok ovaj nije skočio kao da je oslobođen iz okova i trčao koliko mu je srce

¹ Bilježe Nesa'i, Ahmed i Hakim

² Bilježi Hakim sa slabim lancem prenosilaca

dopuštalo. Zatim su dali ashabima stado koje su im obećali. Jedan od njih je rekao: 'Podijeli ga!' Onaj što je učio rukju je rekao: 'Ne činite to sve dok ne odemo Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i dok mu ne spomenemo šta je bilo i vidimo šta će nam narediti.' Otišli su do Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, i spomenuli mu to. On je rekao: '*Otkud znaš da je ona* (tj. sura El-Fātiha) *rukja?*' Zatim je dodao: '*Pogodili ste, podijelite (stado) i dajte i meni jedan dio.*'"¹

Hadisi o podizanju prsta na sjedenju u namazu i da li su oni povezani sa srcem?

Prenosi se od Abdullaha ibn Zubejra, r. a., da je rekao: "Kada bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, sjedio u namazu, sjeo bi na lijevu nogu, a desnu bi podavio, stavio bi lijevu ruku na lijevo stegno, a desnu ruku na desno stegno i podizao bi kažiprst."²

Još se prenosi od Abdullaha ibn Zubejra, r. a., da je rekao: "Kada bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, sjeo u namazu, učio bi dovu, stavio bi desnu ruku na desno stegno, a lijevu ruku na lijevo stegno i podizao bi kažiprst, palac bi spojio sa srednjim prstom, a desnu nogu bi podavio."³

Od Ibn-Omera, r. a., se prenosi da bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada bi sjedio u namazu, stavljao svoje ruke na koljena i podizao bi prst desne ruke koji je do palca (kažiprst) i tako bi činio dovu. Lijevu ruku bi stavio na lijevo koljeno i opružio prste.⁴

Od Ibn-Omera, r. a., se još prenosi da bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada bi sjedio u namazu, na prvom sjedenju

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ebu-Davud i Ibn-Madže

² Bilježe Muslim i Ebu-Avvane

³ Bilježe Muslim i Ebu-Avvane

⁴ Bilježe Muslim, Tirmizi, Ibn-Madže i Ebu-Avvane

(tešehhudu), stavio lijevu ruku na lijevo koljeno, desnu ruku na desno koljeno i pokazivao bi prstom (podizao bi kažiprst).¹

Od Alije ibn Abdurahmana se prenosi da je rekao: "Vidio me je Abdullah ibn Omer, r. a., kako se u namazu igram kamenčićima, pa mi je prišao i zabranio mi da to činim. Rekao je: 'Radi onako kako je radio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem'. Uпитao sam: 'A kako je radio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem?' On odgovori: 'Kada bi sjedio u namazu, podigao bi desnu nogu i podavio sve prste, podizao bi prst do palca (kažiprst), a na lijevu nogu bi sjeo.'²

Od Va'ila ibn Hadžera, r. a., se prenosi da je rekao: "Gledao sam kako Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, klanja namaz. On bi ustao, okrenuo se prema kibli i donio tekbir, podigao bi ruke i dodirnuo uši, zatim bi stavio desnu po lijevoj, a kada bi htio ići na ruku, na isti način bi ih podigao." On dalje kaže: "Zatim bi sjeo, stavio lijevu ruku na lijevo stegno, desnu ruku na desno stegno, spojio bi dva prsta (palac i srednji prst) i napravio halku." Bišr (jedan od prenosilaca hadisa) kaže: "Vidio sam ga kako pokazuje: spojio bi palac sa srednjim prstom i podizao bi kažiprst."³

Malik ibn Numejr el-Huza'i, r. a., prenosi od svog oca da je rekao: "Vidio sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako prste desne ruke stavlja na desno stegno, podizao bi kažiprst i malo ga savio."⁴

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da je neki čovjek činio dovu podižući prste, pa je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "*Jedan, jedan!*" Ebu-Isa je rekao: "Ovaj hadis znači: kada neko pokazuje prstima u dovi kod izgovaranja šehadeta, treba podići samo jedan prst."⁵

¹ Bilježe Muslim i Ebu-Avvan

² Bilježe Muslim, Ebu-Davud, Nesa'i i Ebu-Avvan

³ Bilježe Ebu-Davud, Nesa'i i Ibn-Madže

⁴ Bilježe Ebu-Davud, Nesa'i i Ibn-Madže

⁵ Bilježi Tirmizi koji ga je ocijenio kao hasen-sahih-garib

Prenosi se od Nafi'a da je rekao: "Kada bi Abdullah ibn Omer, r. a., sjedio u namazu, stavio bi ruke na koljena, podizao bi prst, a slijedio bi ga pogledom." Još je rekao: "Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: '*On je za šejtana gori od željeza*'"¹ – dakle podignuti kažiprst.

¹ Bilježi Ahmed

IV.
NEKE EGIPATSKE
LJEKOVITE BILJKE

NEKE EGIPATSKE LJEKOVITE BILJKE I NJIHOVA LJEKOVITA SVOJSTVA O KOJIMA GOVORI TRADICIJA

Tratinčica (krasuljak)

Latinski naziv: *Calendula officinalis*

Naziv porodice: *Compositae*

Ljekoviti dijelovi: listovi, cvjetovi i plodovi

Djelotvorni sastojci:

- karoteni,
- tečna ulja,
- kalendijulin,
- stirulati, saponini i tinini.

Ljekovito djelovanje:

- ekstrakt ove biljke se koristi za snižavanje temperature, poboljšavanje lučenja urina, djeluje zatvarajuće i smirujuće;
- ekstrakt iz cvjetova se koristi za liječenje impotencije;
- također se koristi i za liječenje raka materice i želuca.

Doziranje: tri grama dnevno, jedan mjesec ili dva.

Kamilica

Latinski naziv: Matricaria

Naziv porodice: Compositae

Ljekoviti dijelovi: cvjetovi

Djelotvorni sastojci: sljedeća tečna ulja:

- azulin,
- ensamidin,
- ensamična kiselina,
- manzekarin.

Ljekovito djelovanje:

- tečna ulja su korisna za želudac, crijeva i debelo crijevo;
- odstranjuje probavne smetnje i nadutost;
- cvjetovi se koriste za liječenje upala nosnica (sinusa),
- ako se koristi na površini kože, liječi rane (ozljede) i upale.

Doziranje: kašika od tri grama u čaši vrele vode.

Breza

Latinski naziv: Betula

Naziv porodice: Betulaceae

Ljekoviti dijelovi: cvjetovi, kora, sok od srčike.

Djelotvorni sastojci:

- tinkture i flafinid,

- glikosid, betulin, tanin i saponin.

Ljekovito djelovanje:

- rastvor u vodi se koristi za liječenje rana;
- voda u kojoj se rastvore listovi se koristi kao sredstvo za opće jačanje;
- listovi ove biljke se koriste i za liječenje reumatičnih bolova u zglobovima;
- kaže se: glikosidi koje sadrži ova biljka su korisni za zaustavljanje napredovanja karcinoma;
- sok od srčike se naziva eliksirom života, jer starim osobama vraća vitalnost.

Doziranje: nije ograničena upotreba i treba biti istražena.

Dimnjača (rasopast)

Latinski naziv: *Fumaria officinalis*

Naziv porodice: Fumariceae

Ljekoviti dijelovi: srž, listovi i cvjetovi.

Djelotvorni sastojci:

- fumarična kiselina,
- šećeri,
- mineralne soli,
- floridi: fumarin i protopij.

Ljekovito djelovanje:

- koristi se za liječenje površinskih rana;

- koloidi koji se nalaze u ovoj biljci su korisni za snižavanje krvnog pritiska.

Doziranje: dva grama dnevno.

Pustinjska palma

Latinski naziv: *Balanites aegyptica*

Naziv porodice: *Zygophyllaceae*

Ljekoviti dijelovi: plodovi

Djelotvorni sastojci:

- steroidi poput kortikosteroida,
- kontracektivne tvari,
- proteini mineralnog porijekla,
- soli i vitamini.

Ljekovito djelovanje:

- ova biljka je izvrsna za korištenje kod oboljelih od dijabetesa imajući u vidu da ona sadrži steroide kao što je kortizon koji prvo snižava nivo šećera u krvi, a zatim, kasnije, uzrokuje nagli porast nivoa šećera;
- ekstrakt iz ploda se koristi za liječenje površinskih rana;
- u Indiji se koristi za liječenje kožnih lišaja;
- sjemenke se koriste rastvorene u vodi za liječenje malarije.

Doziranje: doza još nije određena.

Dud

Latinski naziv: *Morus alba*

Naziv porodice: Moraceae

Ljekoviti dijelovi: plodovi i listovi

Djelotvorni sastojci:

- glikozidi, najvažniji je Guercetrin,
- tinini,
- mineralni peptidi

Ljekovito djelovanje:

- listovi se koriste za liječenje ili regulisanje šećera u krvi i za liječenje artritisa (kostobolje);
- listovi se također koriste za poboljšavanje izlučivanje urina i eliminisanje nametnika;
- plodovi se koriste za regulisanje mokraćne kiseline u krvi.

Tekoma

Latinski naziv: *Tecoma*

Naziv porodice: Bignoniaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi

Djelotvorni sastojci: koloidi poput tekamina, tristamina; tekomin djeluje na smanjenje nivoa šećera u krvi.

Ljekovito djelovanje:

- djeluje slično djelovanju inzulina;
- ekstrakt listova tekome djeluje protiv nametnika.

Doziranje: tri do pet grama listova dnevno.

Gorčika (krlj)

Latinski naziv: *Sonchus oleraceus*

Naziv porodice: Compositae

Ljekoviti dijelovi: biljka

Djelotvorni sastojci:

- vitamini,
- stirolati.

Ljekovito djelovanje:

- rastvor u vodi se koristi protiv grčeva u stomaku, proljeva i za poboljšavanje izlučivanja urina;
- vodeni rastvor se još koristi za liječenje bolova u želucu kao i za vrijeme menstruacije;
- potrebna su dodatna istraživanja za potvrđivanje upotrebljivosti u liječenju ćelavosti.

Doziranje: nauka nije odredila dozu.

Pegan (zrneš, divlja ruta, divlja rutvica)

Latinski naziv: *Peganum harmala*

Naziv porodice: Zygophyllaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi, korijen i sjemenke.

Djelotvorni sastojci: sadrži brojne koloide.

Ljekovito djelovanje:

- djeluje slično djelovanju inzulina;
- ekstrakt listova tekome djeluje protiv nametnika.

Doziranje: dva grama dnevno u toku jedne sedmice, a može se ponavljati dvije ili tri sedmice.

Ruzmarin

Latinski naziv: Rosmarinus officinalis

Naziv porodice: Labiatae

Ljekoviti dijelovi: listovi i cvjetovi.

Djelotvorni sastojci: ova biljka sadrži brojna tečna ulja kao što su: terbini, sinol i borenol.

Ljekovito djelovanje:

- ovo je jedna od biljaka koja ima lijep miris i zato se koristi za osvježavanje daha, tako što se sažvače nekoliko cvjetova ili se stave u vodu da odstoje, a zatim se ispere usna šupljina;
- rastvor u vodi se još koristi za liječenje pjegavosti lica;
- aromatična ulja su korisna kod probavnih smetnji i grčeva u želucu;
- koristi se i u narodnoj medicini za jačanje i unapređivanje seksualnog nagona;
- kaže se: ruzmarin ima takvo djelovanje da osobu čini otpornijom na bolesti, jer ojačava imunološki sistem. Iako ne postoje istraživanja na ovu temu, svi se oslanjaju na tradicionalnu medicinu;
- čaj od ruzmarina se koristi za jačanje otpornosti na hladnoću i bolove u želucu, koristi se i kao sredstvo za opće jačanje zdravlja osoba koje su u stadiju oporavka od bolesti, a daje se pacijentima i u slučajevima duševnih smetnji;
- koristi se i u pripremanju brojnih šampona, za njegovanje kose.

Argel

Latinski naziv: Solenostemma

Naziv porodice: Asclepidaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi

Djelotvorni sastojci:

- glikozidi,
- tečna ulja,
- druge tvari koje tek trebaju biti istražene.

Ljekovito djelovanje:

- koristi se za liječenje nekih vrsta oboljenja jetre,
- rastvor u vodi se koristi kao laksativ (sredstvo za olakšavanje).

Raved (rabarbara)

Latinski naziv: Rheum officinalis

Naziv porodice: Polygonaceae

Ljekoviti dijelovi: korijen

Djelotvorni sastojci: glikozidi alizarini

Ljekovito djelovanje:

- rastvor u vodi se koristi za liječenje opće malaksalosti (anemije), protiv proljeva, a i za opće jačanje organizma;
- rastvor u vodi se koristi protiv menstrualnih tegoba i problema sa mokrenjem;

- vanjskom upotrebom liječi površinske rane, a budući da sadrži antiseptike i tvari koje imaju antibakterijsko djelovanje, uspješno se koristi za ublažavanje bolova i liječenje rana osoba koje boluju od dijabetesa;
- rastvor u vodi je izvrstan lijek za liječenje želuca i taj preparat se naziva raved-soda;
- iskuhani korijen se uspješno koristi za jačanje oboljele jetre.

Vrbena (divlja vrbena, sporiš, čvrstac, ljutovnica)

Latinski naziv: Verbena

Naziv porodice: Verbenaceae

Ljekoviti dijelovi: stabljika, listovi, korijen i cvjetovi.

Djelotvorni sastojci:

- glikozidi: ferbinalini i propini,
- tinini,
- gorke tvari,
- enzimi kao što su: invertase i emulsin.

Ljekovito djelovanje:

- ekstrakt biljke ili napitak od iskuhanih dijelova se koriste za liječenje opće malaksalosti (anemije) i vodene bolesti;
- ekstrakt biljke ili napitak od iskuhanih dijelova se koriste za liječenje površinskih rana ili osipa;
- ekstrakt biljke se koristi za poboljšavanje izlučivanja urina, a uspješno se koristi protiv proljeva i za snižavanje temperature.

Bunika (velebilje, paskvica, ludača, vinjika)

Latinski naziv: *Atropa belladonna*

Naziv porodice: Solanaceae

Ljekoviti dijelovi: suhe stabljike i listovi.

Djelotvorni sastojci: atropin i peladonin.

Narodna medicina:

- rastvor u vodi se koristi za liječenje astme, bronhitisa i kašlja;
- sadrži tvar atropin koji proširuje zjenice oka;
- ekstrakt ove biljke se koristi za liječenje epilepsije i nadutosti želuca;
- žene u Italiji koriste ekstrakt ove biljke kao kapi za oči kako bi ih učinile sjajnijim i bistrijim.

Doziranje: jedna mala kašika od tri grama u čaši vrele vode.

Kopar

Latinski naziv: *Foeniculum*

Naziv porodice: Umbelliferae

Ljekoviti dijelovi: plodovi, listovi i korijen.

Djelotvorni sastojci:

- tečna ulja kao što je anenisol,
- tvari fenola kao što je keton,
- smole.

Ljekovito djelovanje:

- rastvor u vodi se koristi za liječenje ogrebotina;
- rastvor u vodi se koristi za poboljšavanje lučenja mlijeka dojilja, za liječenje bronhitisa, kašlja, crijevnih tegoba, upala mokraćnih kanala, bubrega, jajnika, a koristi se i protiv nadutosti želuca;
- uspješno se koristio i u slučajevima loše probave.

Pelin

Latinski naziv: *Artemisia herba alba*

Naziv porodice: Compositae

Ljekoviti dijelovi: latice cvjetova i listovi.

Djelotvorni sastojci: glikozidi kao što su: santonin, sijacin, te druge tvari kao što su artemicin i absentin.

Ljekovito djelovanje:

- za neutralisanje nametnika;
- otklanjanje nadutosti, ako se uzme u obliku rastvora u vodi;
- koristi se za poboljšavanje rada krvotoka;
- koristi se u slučajevima smetnji u radu jetre.

Doziranje: kašika od tri grama u čaši vrele vode.

Češlja (češljuga)

Latinski naziv: Carduus benedictus

Naziv porodice: Compositae

Ljekoviti dijelovi: listovi, cvjetovi, stabljika i korijen.

Djelotvorni sastojci:

- sluzne tvari,
- tinini,
- laktoni,
- tečna ulja.

Ljekovito djelovanje:

- ekstrakt ove biljke se koristi za poboljšavanje rada želuca i otklanjanje nadutosti;
- sprečava povraćanje, a može se koristiti i tokom trudnoće;
- otklanja bljedilo, a još se koristi i u slučajevima oboljenja jetre;
- tečna ulja se koriste za liječenje površinskih rana i zaustavljanje krvarenja.

Cikorija

Latinski naziv: Cichorium intybus

Naziv porodice: Compositae

Ljekoviti dijelovi: osušena stabljika i listovi i korijen.

Djelotvorni sastojci:

- celuloza,
- sluzne tvari,
- nitrati,
- anolini,
- cvjetovi sadrže glikozide.

Ljekovito djelovanje:

- koristi se za poboljšavanje rada želuca, liječenje pojave viška kiseline u njemu i rana na želucu i dvanaestopalačnom crijevu;
- ekstrakt iz listova pomiješan sa bademovim uljem se koristi kao sredstvo za smirivanje i uklanjanje bolova.

Morski luk

Latinski naziv: *Asphodelus microcarpus*

Naziv porodice: Lillaceae

Ljekoviti dijelovi: suha stabljika i listovi, te korijen.

Djelotvorni sastojci:

- anthraquinones;
- colchicine;
- microcarpine.

Ljekovito djelovanje: prokuhani korijen se koristi za liječenje rana i koristi se kao krema. Prokuhan suhi korijen se još koristi kao sredstvo za olakšavanje (laksativ).

Doziranje: pola kašike mljevenog korijena ili ista mjera suhe stabljike.

Žutikovina (žutokorka, žuti šib, divlji šimšir, šimširika, kiselica)

Latinski naziv: Berberis vulgaris

Naziv porodice: Berberidaceae

Ljekoviti dijelovi: kora stabljike i korijena i suha stabljika.

Djelotvorni sastojci: biljka sadrži koloide berberin, bermanin, oxagacanthin.

Upotreba u narodnoj medicini: žutikovina ima veliku popularnost u narodnoj medicini. Obično se smatra lijekom za bolesti jetre i žutice, a zaustavlja i proljev i povraćanje.

Upotreba u savremenoj medicini:

- biljka sadrži hidroklorid parijaris koji se koristi za liječenje gonoreje (kapavca);
- od nje se prave biljni lijekovi koji pomažu bolje izlučivanje urina, smanjuju temperaturu, općenito jačaju organizam i olakšavaju tegobe, a u novije vrijeme se koriste i za liječenje malarije i tifusa.

Doziranje: jedan gram mljevene suhe stabljike ili kore dnevno ili dva grama korijena.

Rosopas

Latinski naziv: Chelidonium majus

Naziv porodice: Papaveracea

Ljekoviti dijelovi: listovi, stabljika i cvjetovi.

Djelotvorni sastojci: velik broj alkaloida: herberina, berberina...

Upotreba u narodnoj medicini:

- koristi se za liječenje žutice i oboljenja jetre;
- ako se pije sa medom, korisna je protiv bolova u leđima, za liječenje išijatičnog živca i zglobova;
- ako se pomiješa sa sirćetom otklanja lišajevе na koži koji se time namažu.

Upotreba u savremenoj medicini:

- koristi se za liječenje žutice;
- koristan je kod slučajeva hripavca i bronhitisa;
- smanjuje nivo šećera u krvi.

Doziranje: tri grama listova ili stabljike.

Sladić (slatki korijen, gospino bilje)

Latinski naziv: Glycyrhiza glabra

Naziv porodice: Leguminosae

Ljekoviti dijelovi: korijen i podzemni izdanci.

Djelotvorni sastojci:

- biljka sadrži tečna ulja;
- tvar iz reda glikozida slatkog okusa poznatu pod nazivom gliserherin koja je više od pedeset puta slađa od šećera;
- tvar asparagin, saharozu i glukozu;
- kiselinu sladića koja je slična hormonu prosteronu.

Ljekovito djelovanje:

- svi travari koriste ovu biljku za ublažavanje kašlja;
- ova biljka se koristi za ublažavanje bolova i liječenje rana na želucu tako što se korijen ove biljke koristi duže vrijeme. Korijen je dobar zato što sadrži kiselinu sladića koja je slična prosteronu koji dovodi do povišavanja pritiska krvi, održava nivo vode u krvi, a posebno snabdijeva stopala potrebnom količinom vode;
- sladić se koristi protiv upala jer sadrži jedinjenja kao što su jedinjenja kortizona;
- u novije vrijeme je otkriveno da sladić potiče ili inicira da jetra proizvodi tvar interferon, a to je jedinjenje koje se koristi za liječenje viroza;
- sladić se koristi za liječenje jetre, svejedno radilo se o upali ili smetnjama i tako se poboljšava svojstvo autoimuniteta.

Broć (crvenac, krap)

Latinski naziv: Rubia tinctorium

Naziv porodice: Rubiaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi i korijen.

Djelotvorni sastojci: glikozidi koji su otopivi u vodi: ravendin, amodin i saberin.

Ljekovito djelovanje:

- rastvor u vodi je koristan u slučajevima probavnih smetnji, otklanja bljedilo i poboljšava proizvodnju želučanih sokova;
- ova biljka se koristi kod slučajeva nahlade jetre, želuca, vodene bolesti, žutice, slezene, bubrega, otklanja temperaturu, hronični kašalj i astmu.

Vilina kosa (viline vlasi, venerine vlasi)

Latinski naziv: Adiantum capillus – veneris

Naziv porodice: Adiantaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi i stabljika.

Djelotvorni sastojci:

- tinini i sluzne tvari,
- gorke i smolaste tvari,
- cinkove peptide.

Ljekovito djelovanje:

- ovo je biljka koja djeluje umirujuće, liječi plućne bolesti i smetnje u disajnim putevima;
- o ovoj biljci je Ibn-Bejtar rekao: "Ona pospješuje rast kose kod problema sa ćelavošću, djeluje protiv astme i smiruje živce";
- ekstrakt ove biljke se koristi za jačanje kose.

Doziranje: jedna mala kašika (pet grama) u čaši vrele vode.

Celer

Latinski naziv: Adiantum capillus – veneris

Naziv porodice: Apium graveolens

Ljekoviti dijelovi: listovi, korijen i stabljika.

Djelotvorni sastojci:

- želatinozne i brašnaste tvari,

- tečna ulja.

Ljekovito djelovanje:

- koristi se u narodnoj medicini za poboljšavanje izlučivanja urina i kod menstrualnih tegoba, za otklanjanje grčeva (žigova), od nje se pravi napitak koji se daje osobama koje imaju temperaturu;
- korisna je kod problema sa bolovima i smetnjama u radu jetre;
- njen korijen se koristi u liječenju upale prostate, impotencije i slabosti živaca.

Jerihonska ruža (konopljika, zvonce, brazdasti zvončić)

Latinski naziv: *Anastatica hierochuntica*

Naziv porodice: Crucifera

Ljekoviti dijelovi: listovi, cvjetovi i stabljika.

Djelotvorni sastojci: različiti glikozidi i polni hormoni.

Specifičnosti ove biljke: biljka je suha i nedostaje joj vlažnosti (dakle preovladava suhoća). Njeni izdanci rastu prema unutra i obgrljuju sjeme i tako poprimaju oblik sličan lopti. Vjetar ih nosi u daleke krajeve. Kada dospije u neki vlažan predio, sjeme obilno upija vode, pušta korijenje i zato nosi naziv "Merjemino krilo".

Ljekovito djelovanje:

- u narodnoj medicini je poznato da sjeme ove biljke pojačava seksualni nagon;
- koristi se za poboljšano istjecanje tokom menstrualnog ciklusa; uspješno se koristi za liječenje povećanog elektriciteta u mozgu, isto tako i glavobolje i nalete velike hladnoće.

Hibiskus

Latinski naziv: Hibiscus sabdariffa

Naziv porodice: Malvaceae

Ljekoviti dijelovi: listovi, korijenje, čaške i laticе.

Djelotvorni sastojci:

- lužnate soli,
- glikozidi,
- pigmenti,
- tanini,
- kalcijevi oksidi,
- vitamini,
- korijenje sadrži ulja.

Ljekovito djelovanje:

- vodeni rastvor od čaški i latica se koristi kao ukusni napitak koji sadrži veliku količinu vitamina c. Ovaj napitak pročišćuje crijeva, reguliše pritisak krvi i pospješuje izlučivanje urina;
- korijenje se koristi za pojačavanje seksualne želje.

Kurkuma

Latinski naziv: Curcuma longa

Naziv porodice: Zingiberacea

Ljekoviti dijelovi: mladi izdanci

Djelotvorni sastojci:

- tečna ulja,
- pigment poznat kao kurkumin.

Ljekovito djelovanje:

- koristi se kao dodatak hrani za poboljšavanje izgleda;
- koristi se za liječenje rana;
- korisna je protiv žutice i oboljenja jetre.

Doziranje: nauka još nije odredila dozu.

Lastina usta

Latinski naziv: Dolichos lablab

Naziv porodice: Leguminosae

Ljekoviti dijelovi: korijen i listovi.

Djelotvorni sastojci:

- biljka sadrži glikozide: dolikozin, globulin...
- mineralne soli i vitamine.

Ljekovito djelovanje:

- vodeni rastvor pojačava seksualni nagon;
- vodeni rastvor se još koristi za liječenje plućnih bolesti.

Bokvica (trputac)

Latinski naziv: Plantago

Naziv porodice: Plantaginaceae

Ljekoviti dijelovi: korijen i listovi.

Djelotvorni sastojci:

- lužnate soli i ulja,
- citrične kiseline i mineralne soli među kojima su najvažnije soli botasijuma.

Ljekovito djelovanje:

- listovi i korijenje imaju dezinfekciono dejstvo i zato se koristi u liječenju prostate;
- vodeni rastvor listova se koristi za liječenje astme;
- korijenje se koristi i za poboljšavanje izlučivanja mokraćé i za neutralisanje nametnika.

Zimzelen

Latinski naziv: Catharantus roseus

Naziv porodice: Apocynaceae – ovo je jedna ukrasna biljka

Ljekoviti dijelovi: stabljika, listovi i cvjetovi.

Djelotvorni sastojci: velik broj različitih alkaloida među kojima su:

- vinrosidine,
- vinblastine,
- vincristine.

Upotreba u narodnoj medicini:

- za liječenje povišenog krvnog pritiska,
- za liječenje povišenog nivoa šećera u krvi,
- za liječenje konstipacije (zatvorenosti želuca).

Upotreba u savremenoj medicini: budući da ova biljka sadrži koloidne, ona ima antikancerogeno djelovanje, a posebno se koristi za liječenje leukemije (bolesti koja pogađa bijela krvna zrnca) ili nekih drugih bolesti. Dvojica naučnika Nobel i Pjer su otkrili da ekstrakt ove biljke rastvoren u vodi smanjuje broj bijelih krvnih zrnaca i da se od njega proizvodi Leurocristine koji se koristi za preventivu i liječenje kancerogenih bolesti krvi. Provode se i naučna istraživanja koja uključuju mješavinu ove biljke sa drugima, što se koristilo u liječenju raka jetre.

V.
MED I NJEGOVA
LJEKOVITA SVOJSTVA

MED I NJEGOVA LJEKOVITA SVOJSTVA

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا
يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا
يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

”Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: ’Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!’ Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 68.–69.)

Uvod

Najbolja vrsta meda je onaj proljetni, čisti med. On neutrališe flegmu (sluz) i druge oblike pretjerane vlažnosti, otklanja iznemoglost i nemoćnost, konstipaciju (zatvor), nepostojanje želje za pićem, pospešuje proizvodnju jajašaca kod žena, zaustavlja krvarenje (ili kapanje rana), liječi svrab (šugu) i očne bolesti ako se koristi sa ekstraktom bijelog luka. Pomiješan sa amonijakom se koristi za liječenje gube (lepre) i lišajeva na koži, a pomiješan sa uljem crnog

sjemena otklanja bolove u leđima i zglobovima, te pospješuje seksualnu moć. Ako se uzima pomiješan sa sirćetom ili soli, otklanja pjege, bubuljice (akne, prišteve); ako se rastopi u vodi i pije, med smiruje nadutost želuca (stomaka), utažuje žeđ, a ako ga koristi žena porodilja, on odstranjuje tregobe postporodajnog krvarenja.

Sve ovo u vezi s pčelinjim medom spominje Davud el-Antaki u svojoj *Tezkiri*. Možda će onaj ko bude čitao ove naše riječi shvatiti veliki obim ljekovitih osobina koje ima pčelinji med, a koje određuju elementi koji ulaze u njegov sastav. Nećemo pretjerati ako kažemo da, kada govorimo o pčelinjem medu, mi ustvari govorimo o tajni koja, uprkos svim naučnim istraživanjima koja su provedena s ciljem izučavanja njegovog sastava i ljekovitih svojstava, još uvijek nije u cjelosti otkrivena.

Uzvišeni Allah u Svojoj plemenitoj Knjizi o pčeli i medu kaže:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْتَكِرُونَ ﴿٦٩﴾

”Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: ’Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!’ Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 68.–69.)

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, nam je naredio da se liječimo Kur’anom i medom i rekao:

”Liječite se Kur’anom i medom.”

Također je rekao i sljedeće:

"Allah je dao lijek u trima stvarima: pijenju meda, vršenju hi-džame (puštanju krvi) i spaljivanju vatrom, a ja ne volim spaljivanje."

U jednoj predaji se navodi da je neki beduin došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao:

"Moga brata muči stomak." Alejhisselam je rekao: "Daj mu neka pije med." Zatim mu je on došao drugi put, pa mu je Alejhisselam opet rekao: "Daj mu neka pije med." Ovaj mu je opet došao i rekao: "Uradi sam to." Alejhisselam je rekao: "Istinu je rekao Allah, a laže stomak tvoga brata. Daj mu neka pije med!" Ovaj je to učinio, pa ga je stomak prošao.

Možda trebamo zaključiti da je samo ponavljanje dio medicinskog postupka, odnosno da lijek mora imati mjeru (dozu) koja mora biti u skladu sa stanjem bolesti. Ako se uzme nedovoljna doza, bolest neće biti u cjelosti otklonjena, a ako se bude uzimala prekomjerna količina, to će dovesti do gubitka snage i pojave smetnji. Zato mu je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, naredio da svom bratu daje određenu dozu koja ne prevazilazi težinu bolesti i ne dovodi do pojave štetnih posljedica. Kada se više puta ponovi uzimanje odgovarajuće količine pića (lijeka ili u ovom slučaju meda), bolest će, uz pomoć Uzvišenog Allaha, proći.

Ibn-Bejtari je o pčelinjem medu rekao: "Ako se med skuha sa svježim koprom i duže se uzima, liječi bolest lišajeva na koži." Ako se pomiješa sa soli i ukapa u uho, ublažit će bolove u njemu. Njime je dobro ispirati usnu šupljinu i grlo, mjesta sa pjegama (bubuljicama, aknama, prištevima), on odstranjuje upale grla, desni i krajnika. Med poboljšava izlučivanje mokraćne, a ako se pije zagrijan i pomiješan sa uprženim maslom (uljem, masnoćom), koristan je protiv kašlja. Ako se pije bez skidanja pjene (troske) s njega, koristan je za iskašljavanje, tj. liječi ga. Ovim se želi reći da on pomaže iskašljavanje i odstranjuje flegmu (sluz). Ako se uprži sa brašnom i stavi na zagnojene pjege (bubuljice, akne, prišteve), otvara ih i iscjeduje gnoj iz njih.

Evo, možda ćemo iz ovoga shvatiti koje su sve brojne ljekovite osobine pčelinjeg meda spomenuli drevni ljekari.

Što god mi rekli o pčelinjem medu, Uzvišeni, Mudri, Onaj Koji je o svemu obaviješten je već to rekao u Svojoj plemenitoj Knjizi:

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

”...u njemu je lijek ljudima...” (En-Nahl, 69.)

Ipak, sada ćemo krenuti na jedno drugo putovanje u društvu tog Poznavaoca pčelinjeg meda, s tim što će to ovog puta biti u okvirima naučno-istraživačke prakse. Pokušat ćemo otkriti koja je to mjera ove tvari koja je po prirodi odgovarajuća za nas, prema odredbi Uzvišenog Stvoritelja.

Šta o medu kaže medicina?

Od mudrog Sulejmana se prenosi da je rekao: ”Idite, potražite med i koristite ga.” Ovo kao da je savjet za brojne naučnike i liječnike. Još od davnih početaka istraživanje sastava meda je bilo ono što je okupiralo naučnike. Pčela proizvodi med pomoću cvjetova, sunca i zraka i tako, zapravo, proizvodi jednu od tajni života. Pčela pretražuje cvjetove i iz njih uzima samo ono što je korisno, a ne uzima ništa što je štetno. Kada nakupi dovoljno napitka (nektara), vraća se u košnicu. Na svom putu nazad ona svoj jezik izlaže zraku i suncu kako bi se s njega isparila voda iz nektara. Kada stigne u košnicu, luči neke enzime u svojim ustima tako da dolazi do promjene sastava bijelog šećera (saharoze) u voćni šećer (fruktozu i dekstrozu) i do dodavanja vitamina i drugih neophodnih tvari koje u sebi nose tajne ljekovite osobine koje se ne mogu ni pobrojati.

Jedna pčela dnevno proizvede otprilike oko dvanaest grama meda, a ako se to pogleda u svjetlu njenih letačkih sposobnosti, to iziskuje šezdeset odlazaka i povrataka.

Vratimo se još jednom na pitanje sastava pčelinjeg meda.

Jednu petinu meda, otprilike, čini voda. On još sadrži proteine, a oko četiri njegove petine su karbohidrati. Također sadrži izvjesnu mjeru vitamina B i vitamina C, natrij, botasij, kalcij, magnezij, mangan, željezo, bakar, fosfor, sumpor, te tako svakih stotinu grama pčelinjeg meda otprilike sadrži 294 kalorije.

Uprkos tome što je med sladak, jer sadrži male količine šećera, on se ne smatra opasnim (niti štetnim) za osobe oboljele od dijabetesa, zato što se u organizmu pčele med pretvara u jednostavni šećer koji se lahko apsorbira, kojeg nije potrebno dugo probavljati u organizmu čovjeka, te se zbog toga smatra veoma lagahnim i smirujućim za živce.

Poznato je da čovjek može biti pogođen opasnim zdravstvenim problemima u pogledu obavljanja funkcija pojedinih organa kada se u organizmu nakupljaju kiseline proistekle iz konzumiranja teško probavljivih tvari ili prerade oksida šećera koji se nađu u krvi ili mišićima što dovodi do zamora i zastoja u razvoju.

Pošto je med alkaloidna hrana, jer sadrži botasij, natrij, kalcij i magnezij, on ima velik utjecaj na uspostavljanje ravnoteže alkaloida u organizmu, čisti ga od kiselina koje su suprotne bazama i koje ubijaju vitalnost organizma i donose mu nemoć i malaksalost zbog čega čovjek nakon uzimanja meda osjeća veliku vitalnost i želju za kretanjem i aktivnošću.

U tkivima kod djeteta se nalazi količina željeza koja je dovoljna samo za tri mjeseca. Ako je majčino mlijeko siromašno željezom, djetetu se treba davati jedna kašika meda dnevno i to mu je dovoljno za četvrti mjesec, a to će dojenče zaštititi od rahitisa i slabokrvnosti.

Studije su potvrdile da se kod djece koja pate od slabokrvnosti (anemije) javlja povećan nivo hemoglobina u krvi ako im se svakodnevno u hranu dodaje pčelinji med. Ispitivanja koja su naučnici proveli u Njemačkoj, Francuskoj i (bivšem) SSSR-u su također pokazala da je med koristan u procesu povećanja tjelesne mase i otklanjanju proljeva i povraćanja.

Najbolja količina meda za korištenje u ishrani dojenčadi su dvije male kašike meda na svakih 200–250 cm³ kravljeg mlijeka. Ova doza se povećava za još pola male kašike meda kod slučajeva konstipacije (zatvora). Suprotno ovome, u slučajevima proljeva ova doza se smanjuje za jednu malu kašiku.

Dojenčad koja se hrane medom ne obolijevaju od nadutosti crijeva, osim u izuzetnim slučajevima, jer se med brzo apsorbira i nema vremena za fermentaciju u želucu.

Provedena su brojna istraživanja na malim psima u trajanju od sedam mjeseci tako što su se u njihovu hranu dodavali obični šećer (glukoza) ili med. Otkriveno je da med pomaže ojačavanju njihovog skeleta, njihovog zubala i poboljšava njihov razvoj. Ovakvo djelovanje se javlja zbog toga što pčelinji med sadrži veliku količinu vitamina B.

Godinama naučnici nisu pridavali veliku pažnju činjenici da med u sebi sadrži minerale, jer je količina nekih od njih neznatna. Ipak, postalo je jasno da organizmu ustvari i ne treba veća količina. S druge strane, samo mala količina pomaže očuvanju unutrašnje ravnoteže minerala u organizmu, a med sadrži otprilike onoliko minerala koliko je organizmu i potrebno.

Mineralima treba pridati veću pažnju. Među njima su: bakar, željezo, mangan, a u medu koji je tamne boje ih ima više nego u vrstama koje su svjetlijih boja.

U pogledu ishrane, željezo je važno zbog njegove povezanosti sa hemoglobinom koji u svaku ćeliju u organizmu doprema oksigen koji im je prijeko potreban. Ako ne bi bilo željeza u njegovom sastavu, hemoglobin se ne bi mogao vezivati s oksigenom i dopremiti ga u svaku ćeliju u organizmu.

Što se tiče bakra, on je za organizam važan zato što učestvuje zajedno sa željezom u njegovim brojnim djelovanjima. S druge strane, bakar se smatra elementom koji reguliše željezo u njegovom djelovanju.

Mangan je neophodan za razvoj, razmnožavanje, lučenje sokova u jetri, a pomaže i u nastanku hemoglobina, njegovo djelovanje se

upotpunjava bakrom i pospješuje djelovanje nekih enzima koji su iznimno važni u procesu prerade hrane.

Istraživanja su pokazala da u medu, za razliku od mlijeka, mikrobi koji uzrokuju bolest ne mogu opstati više od nekoliko sati ili par dana i to zbog toga što on nije pogodna sredina za život bilo kojih bića, jer je bogat vitaminom K koji, ako se med koristi, liječi zagnojene i inficirane rane, što ćemo malo kasnije i pojasniti.

Doktor F. Dž. Skot, koji radi na Poljoprivrednom fakultetu u Koloradu, proveo je jedno istraživanje tako što je viruse koji uzrokuju različite bolesti stavljao u čisti med i sabirao rezultate, ali ono što se kasnije desilo ga je zapanjilo. Ovi virusi bi uginuli nakon što bi prošlo nekoliko sati ili, u najgorem slučaju, kada bi prošlo nekoliko dana. On je došao do sljedećih zaključaka: virus tifusa bi uginuo za 48 sati, tifusne groznice iza 24 sata, virus upale pluća četvrtog dana, a isto tako i neke druge vrste kao što su virusi dizenterije koji uginu nakon deset sati. Ove rezultate su potvrdili dr. A. B. Star Stefan iz Vašingtona i dr. A. J. Lockhead iz Kanade.

Groždani šećer se smatra jednim od najvažnijih sastojaka pčelinjeg meda. U savremenoj medicini se koristi kao sastojak brojnih lijekova za krvotok, kao stimulans, antiseptik, za liječenje rana, crijevnih bolesti kod djece i drugih zaraznih bolesti kao što su tifus, dizenterija, malarija, upala grla, šarlah i ospice (male boginje). Pored svega ovoga, glukoza se koristi i u liječenju slučajeva zatrovanja. Med se još smatra važnim izvorom energije za ljudski organizam, a sasvim je jasno da on učestvuje u procesima izgradnje tkiva i prerade hrane.

Jedan naučnik iz Sjedinjenih Američkih Država je proveo brojna istraživanja i zaključio da, u većini slučajeva, med korisno djeluje kod probavnih smetnji kod djece, te problema sa apsorpcijom i varenjem brašna i šećera, kao i slučajeva kada je organizmu prijeko potrebno da brzo apsorbira šećer.

On se još uspješno koristi za liječenje proljeva. Neki njemački naučnici su utvrdili da med ima neke odlike koje se ni u čemu drugom ne mogu naći. Zato su ga uvrstili u sastav nekih kozmetičkih

proizvoda, posebno ruževa, jer su daleko poznati njegovi korisni efekti na kožu i kosu.

Ibn-Kajjim u svojoj knjizi *Zadul-me'ad* kaže: "Zaista je med hrana uz hranu, lijek pored lijeka, piće uz piće, slatko uz slatko, nâmâz uz nâmâz i dodatak koji razveseljava. U onome što je za nas stvoreno nema ništa bolje od njega, ništa ravno njemu, ništa ni blizu njemu. Mudri drevni narodi su se oslanjali samo na njega, a Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ga je redovno pio sa vodom i rekao je: *'Držite se dvaju lijekova: meda i Kur'ana.'*"

Na ovaj način je došlo do spoja između ljudske i božanske medicine, medicine tijela i duše, zemaljskih i nebeskih lijekova.

Pčelinji med i njegova upotreba

Mokrenje u krevetu

Prirodno je da mišići savijači (pregibači) koji sprečavaju nevoljno mokrenje počnu vršiti tu funkciju najkasnije kada dijete napuni tri godine, ali se čak i tada nekada dešava da dijete nastavi mokriti u krevetu što izaziva zabrinutost kod porodice koja pomisli da postoje nekakve smetnje u zdravlju djeteta.

Istina je da dijete – u normalnim uslovima – počinje kontrolisati mokrenje krajem druge godine života, u njenih zadnjih nekoliko mjeseci, te je u stanju da izdrži da ne mokri tokom cijele noći. Dijete koje nastavi da mokri u krevetu nakon ove dvije godine je dijete sa slabim živcima, često grize nokte, grebe bubuljice i brzo se naljuti.

Obično se dešava da na duševno zdravlje djeteta utječe sredina u kojoj živi, odnos majke i oca i harmoničnost njihovog bračnog života zbog čega obično djeca mokre u krevet čak i kad imaju više godina, jer su izložena grubom odnosu od strane jednog od roditelja.

Liječenje mokrenja djeteta u krevetu korištenjem meda se vrši tako što se djetetu daje mala kašika meda prije samog spavanja i to

djeluje tako što smiruje nervni sistem kod djeteta, a voćni šećer u medu ima osobinu kao i svi drugi šećeri da u sebe upija vlagu i tako korisno djeluje na bubrege. Kada se ovaj problem povuče, može se prestati sa tom praksom i tada će se vidjeti da li će se kontrola nad mokrenjem vratiti na staro ili ne; ako se vrati, treba nastaviti koristiti med, ali u manjim dozama od uobičajenih. To može biti pola kašike sve dok se ne uspostavi kontrola nad mokrenjem.

Prehlada, upala sinusa i grla

Med se koristi za liječenje gornjeg dijela organa za disanje, u kojem slučaju se med koristi za ispiranje. Napravi se preparat tako što se pomiješa med s mlakom vodom na način da med čini 10% tog preparata te se pomoću posebnog inhalatora ovim mlakim rastvorom ispere ovaj sistem organa kroz grlo ili nos, ovisno o bolesti.

Ova vrsta inhalacije se treba vršiti u nekoliko uzastopnih faza. Između svake dvije faze treba zastati nekoliko minuta. Ovo je posebno korisno kada nam je suho grlo. U slučaju jake prehlade inhalacija se treba nastaviti i ponoviti najmanje deset puta.

Poželjno je žvakati prirodni vosak iz mednog saća, jer je on neophodan za očuvanje zdravlja unutrašnjih zidova disajnih organa. Također je poznato da u vosku postoji tvar koja može liječiti alergije, a korisna je u slučajevima prehlade (ili jakog znojenja), teških upala nosa i sinusa, kao i u slučajevima jakog znojenja koje je posljedica neke alergije.

Naučnici savjetuju da se za liječenje prehlade koristi med sa mlakim mlijekom, a dr. H. Hartwidge kaže da se za liječenje prehlade treba koristiti med pomiješan s limunovim sokom, tako što će se sok iz jedne polovine limuna staviti na svakih stotinu grama meda. Još se svjetuje da se za liječenje prehlade koristi med pomiješan sa mlakim ekstraktom djeteline; stavlja se jedna velika kašika meda u šolju (findžan) čaja od ekstrakta djeteline. Ovako se treba postupiti uz napomenu da se osoba treba odmarati u stanu dva dana kako bi bolest u potpunosti iščezla.

Rane na želucu i pankreasu (dvanaestopalačnom crijevu)

Utvrđeno je da med otklanja posljedice prevelike kiselosti u želucu koja, uglavnom, dovodi do pojave rana na želucu ili dvanaestopalačnom crijevu. Med tada ublažava bolove i smetnje koje osjeća osoba koja je pogođena ovom kiselošću.

Brojni američki i ruski naučnici tvrde da je med koristan za osobe koje se žale na rane (oštećenja) na želucu i dvanaestopalačnom crijevu, te da on brzo ublažava bolove i zaustavlja povraćanje i osjećaj suhoće koji obično prati ove bolesti. Isto tako, med povećava nivo hemoglobina u krvi, ako se uzmu tri grama meda dnevno.

Ako se pojave oštećenja na želucu i dvanaestopalačnom crijevu treba se uzimati med prije jela na sat i pol i dva ili tri sata nakon jela. Najbolje vrijeme za to je sat i pol prije večere ili ručka ili dva ili tri sata nakon jaciye. Najbolji rezultati se ostvaruju ako se med rastopi u čaši mlake vode.

Jetra, srce, živci i oči

Med ima snažno dejstvo protiv oboljenja jetre čak i kad se koristi sam, bez ikakvih dodataka, ili, pak, s nekim od uobičajenih lijekova koji se koriste kod ovih oboljenja. Ovo je postalo očigledno nakon istraživanja koja su provedena u Univerzitetskoj bolnici Bolonja u Italiji. Kroz ova istraživanja je utvrđeno da redovno uzimanje meda svaki dan liječi bolesnike pogođene akutnim oboljenjima jetre ili žučne kesice.

Također je utvrđeno da med ima snažno djelovanje na srce i podiže niski krvni pritisak. Što se tiče utjecaja meda u liječenju očnih bolesti, ustanovljeno je da on korisno djeluje kod upala očnih kapaka (vjeđa), očnih spojnica (lat. conjunctiva) i rožnjače (lat. cornea). Od njega se pravi mast (krema) u koju se dodaje 3 % sumpora i koristi se za liječenje težih i bolnih rana na rožnjači, a rezultati su izvrsni. U velikom broju slučajeva upale i oštećenja rožnjače su

izlječene upotrebom meda kojem nije nište dodato, a rezultati su odlični.

Što se tiče živaca, poznato je da pčelinji med rastopljen u mlakoj vodi predstavlja lijek za bolesti živčanog sistema. Ruski naučnici su proveli istraživanja u pogledu ovoga, a rezultati su bili veoma zadovoljavajući: prestale su glavobolje i insomnija (nesanica), bolesti su postale podnošljivije, a povećala se otpornost pacijenata.

Med se smatra najboljim sredstvom za spavanje uopće. Treba ga koristiti svako ko ne može zaspati početkom noći ili se budi tokom sna, pa ne može ponovo zaspati. Tada se treba uzeti jedna mala kašika meda uz večeru.

Trovanje alkoholom i kašalj

Provedena su istraživanja u vezi s konzumiranjem meda u slučaju trovanja alkoholom u jednoj bolnici za nervne i duševne bolesti u Engleskoj. Trovanje alkoholom se dešava zbog pretjeranog konzumiranja alkoholnih (opojnih) pića, kada to štetno djeluje na jetru, koja od toga pati dug vremenski period i, u najgorem slučaju, može dovesti i do smrti bolesnika. Tokom ovih istraživanja pacijenti su uzimali 40%-tni rastvor meda u mlakoj vodi.

Ovaj rastvor djeluje na očuvanje jetre, njen razvoj, kao i na srce. On djeluje na hemijski sastav alkohola preko šećera fruktoze ili preko jedinjenja vitamina B koji se nalazi u medu, a i u oksidima alkohola koji se zadrže u organizmu.

Kad je u pitanju kašalj (zbog pijenja alkohola), pčelinji med i za to ima korisna svojstva i djelotvorno ga liječi. Uzme se jedna šolja meda, pomiješa sa malom kašikom đumbira i limunovim sokom od jednog limuna, jako se miješa petnaest minuta i koristi se za otklanjanje mahmurluka. U pogledu ovoga je korisno koristiti sam med prije večere (redovno).

Ten i koža

Kada se pomiješa sa mlijekom, med odlično djeluje na kožu. Korisno djeluje na njenu elastičnost i bjelinu (tena). U Kini ljudi imaju običaj da zagriju med, dodaju mu badem, breskve i kajsije i da to koriste za elastičnost kože na rukama. Koriste još jednu smjesu koja ima istu namjenu, a spravlja se od pčelinjeg meda, žumanceta i bademovog ulja. Med se može koristiti i za liječenje ispucalosti usana i kože, kako slijedi:

- 30 grama meda,
- 30 mililitara limunovog soka,
- 15 mililitara kolonjske vode.

Ovaj preparat se koristi kao mast za liječenje pucanja kože (usana). Med pomiješan sa glicerinom i limunovim sokom se smatra najboljim sredstvom za liječenje opekotina od prekomjernog izlaganja sunčevim zrakama i tada smiruje i revitalizira kožu.

Ruski naučnici su uspješno spravili preparat i koristili ga za lice. Ovaj preparat sadrži korisne tvari za pokožicu na licu kao i za otklanjanje štetnih tvari iz nje. Ovaj preparat se sastoji od sljedećih sastojaka:

- 100 grama meda,
- 25 mililitara čistog alkohola,
- 15 mililitara ekstrakta šafrana.

Kada se preparat spravi, promiješa se tako da postane tečan, a zatim se očisti lice komadićem maramice navlažene maslinovim uljem. U tankom sloju se nanese pomenuti preparat i ostavi da stoji petnaest minuta, a potom se opere mlakom vodom, nakon čega se na lice nanese tanki sloj pudera.

Kaže se da med rastopljen u vodi može izbijeliti ten kože. U ovu svrhu se koriste brojni sastojci. Među njima su i sljedeći:

- 50 grama meda,

780 grama destilovane (filtrirane) vode,

20 grama boraksa,

8 kapi ulja od naranče,

8 kapi ekstrakta inbira,

150 mililitara čistog alkohola.

Ovaj preparat se koristi na isti način kao i u prethodnom slučaju.

Rane

Ruski naučnici su koristili preparat od meda i ulja od jetre kita za liječenje zagnojenih i krastavičavih rana. Ruski profesor Krintensinki je otkrio da mast od meda i ulja od jetre kita povećava nivo glutasijuna koji se nalazi u izlučevinama rana i koji igra važnu ulogu u procesu oksidacije i dezoksidacije u organizmu; on također pospješuje razvoj stanica i njihovu diobu i ovo je tajna brzog zacjeljivanja rana koje se liječe pomoću meda.

Tokom Drugog svjetskog rata ljekari su koristili med za liječenje rana zadobivenih od pušanih metaka. Rezultati su bili izvanredni, kada se pogleda brzina zacjeljivanja i tok liječenja.

U ruskim bolnicama se sljedeći preparat uspješno koristio za liječenje rana za čije je zacjeljivanje bilo neophodno korištenje antibiotika, a taj preparat se sastojao od:

pčelinji med 80 grama,

ulje od jetre kita 20 grama,

ziroform (koji se može naći u apotekama).

Način pripremanja preparata: u posudi se zagrije ziroform zajedno s medom, zatim se doda ulje od jetre kita, miješa se sve dok ne postane tečno. Ovaj preparat je, također, veoma koristan za ublažavanje bolova i brzo obnavljanje tkiva kod različitih vrsta rana.

Matična mliječ

Kada je otkrivena, matična mliječ bila je poznata pod nazivom "pčelinje mlijeko" i nije se smatralo da ima hranjivu i ljekovitu vrijednost, što je veoma pogrešno. Lahko je i brzo kvarljiva. Mora se čuvati na određenoj temperaturi i u posebnim uvjetima.

U prirodnom stanju to je želatinozna tvar bijele boje, ima oštar okus zahvaljujući velikoj kiselosti i ima veoma prijatan i čist miris.

Matična mliječ se smatra prirodnom hranom koja u najvećoj mjeri sadrži jedinjenja vitamina B, a pored njega sadrži još i proteine, masti, karbohidrate, vitamine, polne hormone i druge nepoznate tvari čija zastupljenost doseže procenat od 48,2% vrijednosti kraljevske hrane. Možda će njihovo otkrivanje objelodaniti tajne i ljekovita svojstva ove hrane.

Načini upotrebe matične mliječi

- *Liječenje nekih kožnih bolesti:* otkriveno je da matična mliječ ima čudesne efekte u liječenju nekih kožnih bolesti kao što su pubertetski prištići i akne koje se javljaju na licu. Na ovaj način se ova plemenita vrsta hrane nekada može koristiti i kao maska (za lice) za jačanje kože, njeno hranjenje, elastičnost i revitaliziranje, a isto tako ona otklanja bore i poboljšava rad kapilara ispod kože.
- *Krvni pritisak:* istraživanja su potvrdila da matična mliječ može utjecati na krvni pritisak kod oboljenja vezanih za krvni pritisak. Oni koji imaju povišen ili nizak krvni pritisak mogu to liječiti konzumiranjem većih količina matične mliječi.
- *Opća malaksalost i impotencija:* matična mliječ je prijatnog okusa i djeluje na nivo kolesterola u krvi što je čini korisnim lijekom za bolest arteriosklerozu (zakrećenje arterija) koja je posljedica nakupljanja kolesterola na zidovima arterija i krvnih sudova. Provedena su istraživanja kod male djece između četiri i dvadeset

dva mjeseca u bolnici Univerziteta Florens. Ta djeca su imala probleme slabog općeg razvoja zbog loše ishrane. Davana im je matična mliječ deset dana u različitim količinama od 10–50 miligrama dnevno. Njihovo stanje se poboljšalo, a njihova tjelesna masa se povećala. Isto ovo su također pokazala ispitivanja koja je proveo dr. Desterm na Univerzitetu Bordo u Francuskoj na osobama koje su patile od nedostatka vitalnosti, živčanih smetnji i lakog zamaranja, impotencije kod muškaraca, prekidanja menstrualnog ciklusa kod žena koje su rano ušle u period menopauze. Svi muškarci i žene su imali više od četrdeset godina. Mjerenja su pokazala da se kod pacijenata – posebno onih starijih – povećala vitalnost i seksualna moć, svejedno bila ona uzrokovana starošću ili nekim drugim razlogom. Doza koja se davala ovim pacijentima je iznosila šezdeset miligrama matične mliječi koja se uzimala u dva navrata po trideset miligrama. Što se tiče onih koji su patili od nedostatka vitalnosti i živčanih smetnji, povećala se njihova želja za hranom (apetit), njihova tjelesna masa i poboljšalo se njihovo opće zdravlje, a regulisao se menstrualni ciklus kod žena koje su rano ušle u period menopauze.

* * *

Ovo je pčelinji med i matična mliječ, ovo su njihova ljekovita svojstva. Mi smo mislili da znamo sve tajne ove prirodne hrane, a onda ostanemo zapanjeni kada spoznamo vrijednost matične mliječi i meda kojeg proizvode pčele. Za trenutak zastajemo skrušeni i onda otkrivamo riječi Uzvišenog Allaha:

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

”...Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju.”
(En-Nahl, 69.)

Slijede različite vrste meda i njihova ljekovita svojstva:

- med od blagoslovljenog sjemena: za jačanje imuniteta, liječenje kašlja i teškog disanja
- med od mažurana: za održavanje hormonalne ravnoteže
- med od banane: za liječenje anemije (slabokrvnosti)
- med od bosiljka: za liječenje melanholije i rastresenosti
- med od korijandara: za liječenje probavnih smetnji
- med od akacije: za liječenje bradavica i njihovu prevenciju
- med od lotosa: za liječenje smetnji u radu jetre i slezene, kao i njihove otečenosti

* * *

U narednom dijelu ćemo pojasniti prirodna ljekovita sredstva kojima se mogu liječiti brojne bolesti, različita štetna djelovanja, a mogu se koristiti i kao sredstva za jačanje kod lakših oboljenja. Također ćemo navesti cjelovit program za postizanje općeg zdravlja. Ovaj program obuhvata osam sedmica za postizanje općeg zdravlja tijela, razuma i duše.

VI.
LIJEČENJE ISHRANOM

PROGRAM ZA POSTIZANJE OPĆEG ZDRAVLJA

Potpuna slika

Ljudski organizam se sastoji od tijela, razuma (uma) i duše. Zdravlje čovjeka obuhvata svaki od ovih elemenata, pa je zato potrebno imati raspored, tj. program za poboljšanje zdravlja koji obavezno mora obuhvatati svaki od ovih sastavnih dijelova (organizma).

Poznato je da hemijski proizvedeni vještački lijekovi pridaju važnost zdravlju tijela, ali ne tretiraju razum, niti dušu. U Sjedinjenim Američkim Državama je ovo posebno postao očigledan problem, jer lijekovi suzbijaju samo smptome bolesti, ali ne i samu bolest zbog čega bolesti postaju hronične. Javila se tendencija za vraćanjem ka prirodi.

Ovdje želimo prezentirati čitaocu prirodna ljekovita sredstva koja mogu liječiti različite bolesti i štetna djelovanja. Ona također mogu pomoći u procesu liječenja. Trave i biljke iz prirode su osnovi hemije i samo one mogu otkloniti fiziološke nedostatke, pa zašto da ih zanemarujemo?!

Uravnotežena ishrana

Ovo je jedan od važnih načina liječenja koji podrazumijeva da se pridržavamo odgovarajućeg načina ishrane, kako kaže Hipokrat: "Postoje brojne bolesti koje se mogu izliječiti samo putem zdrave

ishrane.” Mi i ne želimo da ljudima kažemo da se pridržavaju nekog režima ishrane koji je njima neugodan i neprijatan.

Kruh

Crni kruh, napravljen sa prirodnim kvascem je najbolja vrsta kruha.

So

Krv sadrži oko sedam grama soli na svaku litru. So je neophodna za očuvanje uravnoteženosti elemenata u organizmu i krvi, izuzev u nekoliko specifičnih slučajeva. Ukoliko bismo je potpuno prestali koristiti, to bi narušilo zdravlje organizma. Organizam sadrži brojne vrste soli i svaka ima specifičnu funkciju, a ponekad neke od njih upotpunjavaju određene funkcije, zbog čega je važna njihova prisutnost u organizmu.

Šećer i njegovi proizvodi

Tijelu je neophodan šećer jednako kao što mu je potrebna so, a možda čak i više. Šećer se nalazi u namirnicama koje sadrže škrob kao što su žitarice, krompir i dr., a možemo ga naći i u povrću i voću.

Zbog ovoga savjetujemo da se što manje konzumira šećer koji se može nabaviti u prodavnicama u poznatom nam obliku. Šećer koji je potreban organizmu možemo dobiti tako što ćemo svakodnevno konzumirati namirnice koje ga sadrže.

Mlijeko

Mlijeko se, generacijama, smatra hranom koja je potpuna i sadrži sve elemente, tj. sadrži sve potrebne hranjive tvari neophodne organizmu. One se mogu uzeti iz mlijeka, jer proces njegovog probavljanja traje zanemarivo kratko. U savremeno doba mlijeko je postalo najvažniji (najkorišteniji) sastojak ishrane.

Pića

Voda je osnovno piće i element koji je nužno potreban za život. Ona daje sposobnost organizmu da obavlja svoje prirodne funkcije i odstranjuje toksične tvari u obliku urina ili znoja. Uzvišeni Allah je rekao:

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا
مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

”Zar ne znaju nevjernici da su nebesa i Zemlja bili jedna cjelina, pa smo ih Mi raskomadali, i da Mi od vode sve živo stvaramo? I zar neće vjerovati?” (El-Enbijā’, 30.)

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿٩٩﴾

”Mi s neba spuštamo vodu kao blagoslov, i činimo da, uz pomoć njenu, niču vrtovi i žito koje se žanje.” (Kāf, 9.)

Mi samo trebamo znati kakvu vodu pijemo. Trebamo uočiti znak (išaret) da mineralna voda ima ljekovita svojstva slična onima nekih lijekova, zato je neophodno izbjegavati da se ova vrsta vode koristi više mjeseci redovno.

Masnoće

Masnoće koje su nam potrebne mogu biti životinjskog i biljnog porijekla. One su životno potrebne organizmu, a ne samo puki sastojak ishrane. Naprotiv, one su elementi koji nam omogućuju zaštitu, jer ulaze u sastav ćelijskih opni. S druge strane, masnoće životinjskog porijekla sadrže četiri grama kolesterola po jednom kilogramu (masnoće). Velika količina ove vrste masnoća u organizmu izlaže ga nekim zdravstvenim problemima u pogledu srca i arterija zbog kolesterola koji se nakuplja u arterijama koje su vezane za srce, tj. ako se poveća koncentracija masnoća u krvi.

Što se tiče masnoća biljnog porijekla, tj. biljnih ulja, one ne sadrže kolesterol. Zato se obavezno moraju koristiti biljna ulja koja su dobivena presovanjem (maslinovo ulje, suncokretovo ulje, orahovo ulje itd.), a ne ona dobivena hemijskim putem.

Meso

Pitanje koje želimo sami sebi postaviti ovdje glasi: kuhamo li meso kako treba ili ga jedemo prije nego se u potpunosti skuha (ispeče)? Obje ove stvari imaju dokaze koji svjedoče u njihovu korist. Tako, kuhanje (pečenje) uništava mikrobe, ali povećava količinu mrtvih stanica u mesu, a znamo da se organizam lahko rješava mikroba što nije slučaj sa mrtvim stanicama.

Riba

Riba i morski plodovi su bogati jodom, natrijem, kalcijem, fosforom i vitaminima, ali, nažalost, zagađenja zahvataju mora i uništavaju plodove mora, posebno školjke. Ovo je opasnost po zdravlje. Zato mi preporučujemo konzumiranje morske ribe iz mora koje nije zagađeno i pod uslovom da je riba svježja i čvrsta.

Sir

Naglašavamo da nijedna vrsta sira, bez obzira o kojoj se vrsti radilo, nije štetna za zdrav organizam. Dobro je konzumirati sir koji nije upakovan u najlon ili konzerviran.

Žitarice

Žitarice su po samom svom obliku prirodna hrana. U njih ubrajamo: pšenicu, ječam, raž, rižu itd. Mogu biti i u obliku određenih prehrambenih proizvoda kao što su kruh i peciva. One se smatraju temeljnim tvarima potrebnim za obezbjeđivanje energije organizmu. Ipak, savjetujemo konzumiranje žitarica u njihovom prirodnom obliku.

Povrće

Savjetujemo da se jede svježe povrće koje nije tretirano velikom količinom hemijskih preparata. Samo mali broj vrsta povrća je dobro konzumirati nakon kuhanja kao što je npr. slučaj sa zrnastim povrćem (grah, grašak i sl.).

Voće

Voće je bogato vitaminima, šećerima i drugim tvarima neophodnim organizmu. Organizam veoma lahko apsorbira hranjive sastojke koji se nalaze u voću. Savjetujemo da se ono jede prije večere, prije obroka ili nekoliko sati nakon obroka.

LIJEČENJE ISHRANOM

Prevođenje hrane iz hladnog (zamrznutog) stanja u toplo (odmrzavanje) štetno djeluje na nju. Time se pomaže razvoj bakterija i mikroba što dovodi do lošeg načina skladištenja i kvarenja hrane.

Ako hoćemo da svoje zdravlje čuvamo na najjednostavnije moguće načine, onda se trebamo pridržavati sljedećih općenitih smjernica:

- trebamo jesti hranu (obroke) u tačno određeno vrijeme u danu;
- ne preskakati obroke, npr. izostavljati večeru;
- ne jesti između obroka, izuzev nešto voća;
- obavezno dobro sažvakati hranu;
- ne piti puno vode tokom uzimanja obroka ili to svesti na najmanju moguću mjeru;
- voditi računa da se uzima potpuna hrana (hrana koja sadrži sve hranjive sastojke potrebne organizmu).

Osobe oboljele od bolesti jetre

Onaj koga pogodi bolest jetre treba izbjegavati vrelu masnoću i sve vrste pečenja. Kada je u mogućnosti, treba jesti čisto vrhnje i maslinovo ulje, ali u manjim količinama. Također, mora s oprezom uzimati slatkiše. Ne smije jesti čokoladu i eurokrem, jer oni sadrže velike količine vrhnja i bogati su bjelančevinama. Što se tiče

konzumiranja ribe, treba se čuvati onih koje sadrže puno masnoće, posebno lososa i sardina.

Kad je u pitanju povrće, može jesti sve vrste, izuzev špinata, rotkve i kiseliče. Isto tako, ako može, treba jesti žitarice i voće, osim banane i kajsije. Treba jesti samo skuhani ili pečeni krompir.

Od pića tu su voda, sokovi i njima slična koja su korisna za jetru. Savjetuje se njihovo pijenje u svim situacijama, izuzev pića koja sadrže konzervanse.

Osobe oboljele od crijevnih bolesti

One se moraju pridržavati režima ishrane kojeg se pridržavaju osobe oboljele od jetre, ali se ovom režimu dodaju još neka pravila vezana za prirodu zdravstvenih problema sa crijevima.

Osobe koje pate od nadutosti crijeva trebaju jesti čisto voće nakon uzimanja obroka. Trebaju piti veoma malo vode prije ili tokom jela. Također ne smiju zajedno jesti škrob i proteine u jednom obroku.

Osobe oboljele od upale zglobova (reumatizma)

Osobe koje su oboljele od upale zglobova moraju se pridržavati strogog načina ishrane. Moraju konzumirati određene povrća kao što su bijeli luk, kupus, špinat, crveni luk, peršun, a moraju izbjegavati paradajz. Mogu uzimati sve vrste povrća izuzev repe, leblebije, graha i leće.

Kad je u pitanju voće, njegovo konzumiranje nije problem, osim ako se ne jede dovoljno svježe. Veoma je korisno da osobe oboljele od upale zglobova jedu određene vrste voća, a najvažnije su: jabuka, smokva i višnja (trešnja).

Što se tiče konzumiranja mesa, savjetujemo da se jede manja količina dva puta sedmično. Nedostatak uzimanja mesa se može nadoknaditi konzumiranjem ribe, školjki, sira, a od ulja treba koristiti maslinovo ulje, suncokretovo ulje, orahovo ulje i ulje iz groždica.

Što se tiče kajmaka, on je neophodan i treba ga redovno uzimati.

Što se tiče pića, poželjno je piti što veće količine vode između obroka pod uslovom da je to čista voda i da ne sadrži visok nivo minerala. Savjetuje se i pijenje blagih čajeva, sokove od svježeg voća, posebno sokove od jabuke i kajsije.

LIJEČENJE BILJEM

Ljekovito djelovanje bilja

Elementi koji se nalaze u biljkama su spojevi i nisu jednostavni kao što neki misle. Biljke su bogate vitaminima koje je organizam u stanju lahko probaviti, za razliku od vitamina koji su vještački proizvedeni.

Biljke djeluju zahvaljujući tome što sadrže visok nivo tvari koje su neophodne za razvoj organizma, kao što su oksigen, sumpor, nitrogen, arsen, fosfor, karbon itd. Isto tako, one sadrže i minerale kao što su botasij, kalcij, natrij, jod, željezo, cink itd.

Ovdje želimo ukazati na neke bolesti koje su usko povezane sa nedostatkom ovih prijeko potrebnih tvari. Takva bolest je upala zglobova (reuma), neke vrste alergija koje su posljedica nedostatka bakra i magnezija. Biljke još djeluju i putem tvari za bojenje koje se u njima nalaze, zatim putem viskoznih tvari i šećera koje sadrže biljke, a posebno izdvajamo kinin koji je pronađen 1820. god. i astrokinin proizveden od pasijeg oraha.

Tvari za ojačavanje želuca imaju posebno djelovanje na suzbijanje i eliminisanje bakterija, a isto tako imaju važno djelovanje protiv proljeva. Pored ovoga, one jačaju kožu i sluzokožu. Viskozne tvari imaju specifično djelovanje, jer djeluju umirujuće na pluća i blago djeluju na želudac.

Biljke koje djeluju putem hormona

Neke biljke i ulja imaju djelovanje slično djelovanju endokrinih žlijezda. Tako ekstrakt cvjetova šafrana sadrži hormone koji poboljšavaju vitalne funkcije u organizmu.

Isto tako je utvrđeno da je hmelj regulisao menstrualni ciklus kod žena koje su ga redovno koristile.

Crna kajsija ima djelovanje slično kortizonu koji je hormon zadužen za liječenje upala zglobova i reumatizma.

Zeleni anis i nana olakšavaju rad hipofize.

Na kraju možemo da kažemo da je većina biljaka korisna, jer ima antibakterijsko djelovanje. Tako je, npr., majčina dušica bogata nemjolakom koja ima dezinfekciono dejstvo i koja sprečava infekcije.

Biljke koje jačaju imunitet organizma

Kada tijelo oboli od neke bolesti nije nam dovoljno da liječimo samo oboljele organe. Naprotiv, moramo ojačati otpornost na bolest i povećati sposobnost da se borimo protiv nje.

Kako bismo maksimalno ojačali organizam da se može boriti protiv bolesti moramo mu dati stvari koje je izgubio tokom bolesti. Biljke su u stanju to učiniti pomoću svojih prirodnih sastojaka. Biljke mogu biti korisne na sljedeće načine:

- one mogu očistiti oboljele organe od toksičnih i štetnih stvari;
- mogu unaprijediti vršenje funkcija pojedinih organa i tako podstaći rad žlijezda i vitalnih organa putem svoga hormonalnog djelovanja i podražavanja živaca;
- mogu ojačati organizam tako što će mu obezbijediti vitamine i osnovne stvari neophodne organizmu;
- mogu očistiti organizam od bakterija i spriječiti infekcije, te pomoći organizmu u stvaranju otpornosti na obolijevanje od iznenadnih groznica i viroza.

Liječenje pomoću biljaka je iznimno važno, jer organizam veoma lahko apsorbira tvari iz njih. Isto tako, njihovo djelovanje upotpunjava proces metabolizma, one održavaju ravnotežu elemenata u organizmu i ojačavaju ga. Zato ih trebamo koristiti, koliko god smo to u mogućnosti. Moguće ih je koristiti kao:

- preventivna sredstva,
- sredstva za liječenje,
- sredstva za vraćanje ravnoteže elemenata u organizmu,
- pomoćna sredstva.

LIJEČENJE MASIRANJEM KOSTIJU

Ispitivanja su potvrdila sljedeće:

Problemi s mišićima, kostima ili kičmenim stubom, prije ili kasnije, uzrokuju probleme s nekim od organa u organizmu. Organi u organizmu su izloženi utjecajima kretanja ili obolijevanja kičmenih pršljenova. Isto tako, fiziološki procesi u organima trpe štetan utjecaj zbog problema sa pršljenovima kičmenog stuba.

Masiranje kostiju ima posebno izvrstan učinak u pogledu poboljšavanja obavljanja vitalnih funkcija organa i čišćenja organizma od štetnih tvari, posebno organa koji imaju zadatak da čuvaju organizam i prečišćavaju (krv i sl.) kao što su bubrezi, jetra i slezena.

Neke radnje i ponašanja mogu uzrokovati bolove u leđima kao npr. otvaranje prozora tokom vožnje ili pravljenje propuha u stanu (kući). Ovo dovodi do uvlačenja vlage u mišiće koji zbog toga postaju hladni i ukočeni. Ipak, treba proći izvjesno vrijeme prije nego dođe do jače ukočenosti koja sprečava kretanje zglobova koji su povezani s tim mišićima. U ovakvim slučajevima se može koristiti masaža kostiju, jer ona pomaže opuštanju ukočenih mišića, olakšava grčeve i vraća mišiće u prirodno stanje. Osoba već od početka masiranja osjeti da se kičma pruža, da zategnutost (mišića i kostiju) nestaje i da se mišići opuštaju.

Liječenje prirodnim metodama unapređuje rad organizma i organa i pomaže mu da riješi probleme sa zdravstvenim smetnjama bez izlaganja organa štetnim utjecajima ili rizicima.

Jedan od izvrsnih efekata je masaža sljepoočnica, što olakšava probleme s vidom. Ovo je moguće zbog toga što u sljepoočnicama

postoje male šupljine koje omogućuju sljepoočnicama gibanje i podnošenje pritiska, a da se pri tome ne slome.

NEKE BOLESTI I NJIHOVO LIJEČENJE LJEKOVITIM BILJEM I MASAŽOM KOSTIJU

Nesanica (insomnija)

Kada osoba oboli od ove bolesti, dovoljno je da koristi zimsku lipu (lipolist) i cvjetove limuna. Uz to se masiraju pršljenovi kičmenog stuba, vrata i lobanje. Ako je uzrokovana toksičnim tvarima u organizmu, savjetujemo da pacijent koristi biljke koje odstranjuju toksične tvari iz organizma kao što su nana, maslinovo lišće i kamilica.

Biljke koje pomažu spavanju i otklanjaju nesanicu su biljke koje su bogate magnezijem, željezom, fosforom i botasijem; one smiruju živce i pomažu boljem spavanju. Posebno su korisne zimska lipa i macina trava.

Slom živaca

Liječenje se može vršiti korištenjem biljaka koje smiruju živce kao što su trnjina, anis, kamilica, bosiljak, ljutić, vrbena i ljubičica. Ove biljke se stave u toplu ili vrelu vodu, a zatim to pacijent pije tri puta dnevno.

Probavne smetnje

Jetra ima brojne funkcije i ona igra vitalnu ulogu u procesu probave i prerade hrane. Jetra obezbjeđuje organizmu sve prijeko potrebne hranjive tvari, a obavlja i druge vitalne funkcije kao što je

pohranjivanje željeza koje je antidot. Također, ona reguliše šećer u organizmu, a samim tim i tjelesnu temperaturu.

U ovom slučaju je potrebno masirati sve pršljenove u krtima.

Biljke koje su korisne u ovom slučaju su: anis, inbir, bijeli luk, nana, peršun i celer.

Žutica

Uspješno se liječi masiranjem pršljenova vrata i leđa. Što se tiče biljaka, adekvatne vrste za ovo su: sve biljke koje olakšavaju ili pomažu procesu probave, kao i biljke korisne za jetru: nana, crveni luk, rikula i rasopas (dimnjača).

Nadutost želuca zrakom

Ovo oboljenje možemo liječiti masiranjem prvog i drugog vratnog pršljena, te četvrtog, petog, šestog, sedmog i dvanaestog pršljena leđa.

Što se tiče biljaka, za liječenje nadutosti su najkorisniji kopar, zeleni anis, trnjine, cimet i kumin. Stave se u vodu tri kašike zelenog anisa, prst lipolista i prst nane. Procijedi se i dâ pacijentu prije obroka.

Probavne smetnje i upala želuca

Teškoće pri probavi uglavnom uzrokuju bolove. Osnovni način liječenja je pridržavanje određenog načina uravnotežene ishrane, što će poboljšati rad jetre.

Liječenje probavnih smetnji se može vršiti i masažom drugog, trećeg, petog, šestog i sedmog leđnog pršljena.

Kad je u pitanju upala želuca, za nju treba masirati kosti lobanje, sve pršljenove leđa, drugi pršljen u krtima i drugi pršljen u prsima.

Što se tiče biljaka koje su korisne u vezi s ova dva zdravstvena problema, to su absint, anđeoska trava, zeleni anis, bosiljak, cvijet

kamilice, kumin, kantarion, divlja endivija, cvijet kiselog limuna i estragon.

Rane (povrede, ozljede)

Možemo zadobiti različite povrede koje mogu dovesti i do pucanja pršljenova u leđima ili vratu što dovodi do teškoća ili nemogućnosti kretanja ili sjedenja.

Da bismo izbjegli ovakva oštećenja, savjetujemo masažu pršljenova gornjeg dijela leđa, sedmog i dvanaestog pršljenova. Rane na želucu i crijevima se liječe masažom istih ovih pršljenova.

Biljke koje se uvijek mogu koristiti za liječenje ovakvih rana su: kopar, mažuran i majčina dušica.

Konstipacija (zatvorenost)

Zatvor možemo liječiti masažom pršljenova donjeg dijela kičmenog stuba, tj. pršljenova u krstima, zatim trećeg i osmog leđnog pršljenova, sedmog vratnog pršljenova, a potrebno se još baviti i nekim sportom koji jača stomačne mišiće što olakšava proces izbacivanja izmeta.

Biljke koje su korisne u slučaju zatvora su: absint, bijeli luk, badem, kamilica, kopar, anđeoska trava, jabuka, raved i datule.

Bolni i obilni proljev

Proljev možemo liječiti masažom sedmog vratnog pršljenova, jedanaestog leđnog pršljenova i prvog pršljenova u krstima.

Biljke koje su korisne u ovom slučaju su: absint, ahileja, dunja, štipavac, zelenika (česvina) i šimširika (žutika).

U jednoj četvrtini litre vode se prokuha pet prsta lipolista, pet prsta nane, ili se stave tri prsta listova šumske jagode, tri prsta nane i prst šafrana. Ovi napici se daju osobi koja pati od ovih vrsta proljeva.

Dijabetes (šećerna bolest)

Dijabetes predstavlja povišeni nivo šećera u krvi. Masažom se može regulisati nivo šećera u organizmu i reducirati pomenuta povišena koncentracija šećera.

Kosti koje je potrebno masirati su: drugi, treći, sedmi, osmi i deveti leđni pršljen i drugi pršljen u krstima.

Biljke koje su korisne u ovom slučaju su: absint, lipolist, kupina, rotkva (rodakva), malina, smreka, košuljica leblebije i maslina.

Osjetljivost (podložnost bolestima)

Osjetljivost pogađa čovjeka zbog malih promjena u uravnoteženosti elemenata u organizmu. Ove promjene utječu na stvaranje antitijela u organizmu što dovodi povećane osjetljivosti i slabi otpornost organizma (imunitet).

Isti je slučaj sa astmom, prehladom, upalom sinusa, kao i nekim vrstama akutnog svraba, upala želuca i glavobolje.

Masaža sljepoočnica je koristan vid liječenja osjetljivosti, a što se tiče biljaka koje savjetujemo da se koriste, to su: kupine, ruzmarin, glavičasta majčina dušica i majčina dušica.

Astma

Ako astma uzme oblik alergije, trebaju se masirati kosti čije je masiranje korisno za to, posebno kosti lobanje, te prvi, četvrti i sedmi vratni pršljen.

Osjetljivost (alergičnost) kože

Koža nekada može oboljeti zbog alergije na neku od tvari koje smo spomenuli. Za ovu vrstu osjetljivosti je korisno masirati sljepoočnice i koristiti biljke koje liječe određene oblike osjetljivosti.

Stave se u vodu dva prsta nane, dva prsta smreke, dva prsta žalfije i dva prsta šafrana i tako spravljen napitak se daje pacijentu dva puta dnevno.

Upala nosa i sinusa

Za liječenje ove vrste osjetljivosti možemo masirati kosti lobanje, prvi i sedmi vratni pršljen, prvi, treći i četvrti leđni pršljen i prva četiri rebra.

Sljedeće biljke se stave u vodu i daju se pacijentu dva puta na dan: tri prsta majčine dušice, dva prsta eukaliptusa, dva prsta lavande i dva prsta nane. Za pacijenta je dobro da ispire nos rastvorom cvjetova kamilice.

Hronične glavobolje

Ovo je jedna vrsta bolova u glavi koji zahvataju polovinu glave i mogu trajati od nekoliko minuta pa do cijelog dana. Ti bolovi su nesnosni i teški.

Bolovi se javljaju iza jednog ili oba oka ili u gornjem dijelu lobanje iza uha. Za ublažavanje bolova u ovom slučaju posebno treba izmasirati kosti lobanje, prvi vratni pršljen, pršljenove donjeg dijela leđa i pršljenove u krstima.

Za ublažavanje pomenutih bolova u vodu se stave i pacijentu daju dva ili tri puta dnevno, nakon obroka, sljedeće biljke: dva prsta nane, dva prsta lipolista, dva prsta majčine dušice i prst ruzmarina.

Živci glave

Problemi sa bilo kojim živcem glave mogu uzrokovati glavobolje. Ovaj problem se može liječiti masažom lobanje, vratnih pršljenova i prvih triju rebara.

Što se tiče liječenja biljem, u vrelu vodu se stave sljedeće biljke i uzimaju dva ili tri puta na dan: tri prsta ruzmarina, dva prsta lavande i dva prsta žalfije.

Bolovi u kukovima i koljenima

Živci kuka kreću iz dva zadnja pršljena kičmenog stuba, idu prema koljenu i pružaju se do stopala. Što se tiče bolova ovih živaca, oni su rezultat njihovog ukliještenja između dvije kosti. Ovo uzrokuje probleme sa kretanjem, a bolovi u živcima dovode do upala koje traju sve dok pritisak na živac ne popusti (dok se on ne oslobodi), ako se ne liječi na odgovarajući način.

Za liječenje bolova živaca kukova i koljena treba masirati pršljenove u krstima i stavljati listove kupusa skuhanog u vreloj vodi na bolna mjesta.

Isto tako, treba staviti u vodu sljedeće biljke i uzimati ih dva puta dnevno: tri prsta mažurana, dva prsta nane, dva prsta majčine dušice, pet ili šest prsta cvjetova kamilice.

Bolovi živaca vrata i laktova

Za liječenje bolova živaca vrata i laktova treba masirati pršljenove donjeg dijela vrata. Za liječenje bolova živaca rebara trebaju se masirati leđni pršljenovi kičmenog stuba, treba namakati ruke i noge u toploj vodi u koju su stavljene sljedeće biljke: mažuran, lavanda, glavičasta majčina dušica, lipolist (staviti po prst svake biljke u litru vrele vode).

Neredovna menstruacija

Ovo se dešava zbog hormonalnih poremećaja, teških fizičkih napora, stresa ili problema.

U ovom slučaju se kao lijek najčešće koriste hormoni estrogen ili progesteron. Ipak, djelovanje ovih hormona nije trajno i ne otklanja uzroke bolesti. Liječenje ovog stanja prirodnim sredstvima može se upotpuniti masažom sljepoočnica, sedmog vratnog pršljena, devetog leđnog pršljena i drugog i trećeg pršljena u krstima.

Sljedeće biljke se trebaju staviti u vodu i davati pacijentu dva puta na dan: tri prsta žalfije, dva prsta ruzmarina, dva prsta kamilice i dva prsta cvjetova štipavca.

Menstrualne tegobe

Bolovi za vrijeme menstrualnog ciklusa se posebno javljaju kod mladih djevojaka zbog neuravnoteženosti strukture karlice sa kičmenim stubom ili zbog pukotina u opni koja prekriva organe.

Liječenje se može vršiti masažom sljepoočnica, prvog i sedmog pršljena, desetog lednog pršljena i pršljenova u krstima.

Sljedeće biljke se trebaju staviti u vodu i davati pacijentu dva ili tri puta na dan za vrijeme trajanja menstrualnog ciklusa: prst bosiljka, dva prsta lipolista, dva prsta žalfije, dva prsta mažurana, četiri ili pet cvjetova kamilice.

Ispucalost kože

Koža je ogledalo zdravlja organizma, narušenost zdravlja se ogleda na njoj.

Uzrok za ispucalost kože može se kriti u hormonima ili jetri. Također, može biti povezan i sa živcima. Liječi se "klasičnim" biljkama, za koje se zna da imaju dezinfekciono dejstvo, kao što su: čičak, medvjетка, anđeoska trava, kopriva i zambak koji se stavljaju s vanjske strane na bolno mjesto, a kada su u pitanju hormonalni poremećaji dodat ćemo sljedeće biljke: cvijet štipavca, ruzmarin i žalfiju. Kod slučajeva probavnih smetnji korisne su: gentiana, smreka, glavičasta majčina dušica i majčina dušica (obična).

Masaža razvija krvotok i razmjenu tvari unutar organizma, a isto tako reguliše različite funkcije organa i žlijezda, što se reflektuje na koži.

Zbog ovoga i zbog svega što smo spomenuli u vezi s važnošću liječenja ishranom, u nastavku ćemo govoriti o programu koji obuhvata osam sedmica za postizanje općeg zdravlja i u pogledu tijela,

i u pogledu razuma, i u pogledu duše. Zašto osam sedmica? Jer je ovo dovoljan vremenski period za uspostavljanje biološkog rasporeda u organizmu na jedan nov način i dovoljan je za povećanje izdržljivosti našeg imunološkog sistema i njegove sposobnosti reagovanja.

Isto tako, ovaj program pospješuje sve biološke procese u organizmu što dovodi do povećanja koncentracije nivoa hormona prostaglandina koji djeluje protuupalno. Također dovodi i do regulisanja dužine spavanja i smanjivanja osjećaja tjeskobe.

OSAM SEDMICA ZA POSTIZANJE ZDRAVLJA

Prva sedmica

Plan

- Riješiti se svih vrsta masti i ulja, izuzev maslinovog ulja.
- Riješiti se svih vrsta vještački proizvedenih i nepotrebnih masti.
- Riješiti se svih industrijskih preradevina.
- Riješiti se svih proizvoda koji sadrže vještačke tvari u sebi.
- Znati koliko masti sadrži sve što jedemo, posebno šta sadrži zasićene masnoće.

Obroci

- Počni jelo uzimanjem nekog svježeg povrća, posebno onog koje voliš.
- Obezbijedi da jedeš ribu, losos i sardinu, najmanje jednom ili dva puta u ovoj sedmici, jer ove namirnice sadrže omega 3 masne kiseline koje su iznimno važne za organizam, pomažu smanjenju količine masnoća u krvi, djeluju protuupalno i ubrzavaju proces zarastanja tkiva.

Dodaci

Treba uzeti 1000–2000 mg vitamina C uz obroke, tj. uz ručak i večeru, iz prirodnih izvora, jer vitamin C pomaže izgradnju jakih vezivnih tkiva, a pomaže i brzom zarastanju rana.

Bavljenje sportom

- Probaj šetati deset minuta normalnim hodom svaki dan.
- Ako ideš na poseban program aerobika, onda neka šetnja bude dodatak tome.

Duševna i mentalna dimenzija

- Počni praktimirati vježbe opuštanja i disanja pet minuta dnevno. One se sastoje od sljedećeg:
 - sjedi na neko udobno mjesto, ispravi leđa i gledaj pravo, obuci udobnu odjeću koja nije uska;
 - koncentriši se na disanje; duboko udahni na nos, a izdahni na usta, potpuno opusti svaki organ, fokusiraj se na to da opustiš tijelo, razum i dušu.
- Obavezno posjećuj bašče ili mjesta sa zelenilom, a ako ne nađeš takva mjesta, onda obiđi mjesta u kojima ima cvijeća lijepog oblika i mirisa.

Zapažanja

- Zapaženo je da ulja iz zelenih biljaka sadrže brojne nezasićene masti koje oksidiraju kada se izlože zraku i zato se kvare (užegnu), ali ne i maslinovo ulje koje sadrži neke nezasićene masne kiseline, maslinovu kiselinu koja je u izvjesnoj mjeri otporna na oksidaciju i kvarenje, korisna je za organizam u usporedbi sa brojnim zasićenim i nezasićenim masnoćama. Zbog svojih osobina maslinovo ulje ne doprinosi pojavi bolesti srca i karcinoma.

- Masiraj oči i nos svježim maslinovim uljem koje nije skladišteno.

Druga sedmica

Obroci

- Još jednom u ovoj sedmici treba jesti ribu (najmanje dva puta), sa brokulama i karfiolom.
- Pokušaj povećati uzimanje žitarica u obrocima. Zapaženo je da je najbolji način uzimanja veće količine vlakana konzumiranje svježeg povrća i voća.
- Pokušaj jesti proizvode od soje, ona sadrži izoflavin koji čuva organizam od raka, a isto tako i od lošeg rada zglobova.
- Zeleni čaj zamijeni običnim čajem.
- Zapaženo je da je najmanji procenat oboljenja od raka dojke u Kini i Japanu; žene tamo imaju naviku da jedu prirodnu hranu koja ne sadrži hormon estrogen koji se daje životinjama da bi se ubrzao njihov rast. Kada bi te žene prešle na konzumiranje mesa koje sadrži vještački estrogen, povećao bi se broj oboljelih od raka dojke, kao što je slučaj sa brojem oboljelih u Americi. U Kini i Japanu žene koje žive od prirodnih proizvoda puno manje pate od tegoba u menopauzi, a sve to zahvaljujući prirodnim proizvodima koji sadrže prirodni fitoestrogen koji se nalazi u biljkama. On obezbjeđuje zaštitu od vještačkog estrogena i raka dojke i tegoba u klimakteriju.
- Smanjivanje količine kofeina koji se nalazi u kahvi, koka-koli i drugim pićima.

Dodaci

Počni sa uzimanjem karotena iz leblebije, za večeru (čša soka, ekstrakta leblebije) koji organizmu obezbjeđuje 2500 osn. jed. beta-karotena+2000 karotena+zansina.

Trening

Nastavi sa šetanjem i dodaj još pet minuta uz aerobik.

Duševna dimenzija

- Obiđi mjesta koja voliš ili neka koja ne poznaješ i u tome provedi što više vremena možeš.
- Pokušaj da u jednom danu u ovoj sedmici ne čitaš i ne gledaš televiziju, da danas ne poslušаш vijesti i živi sa sobom.
- Nastavi izvoditi vježbe disanja pet minuta svakog dana i povećavaj za 30–60 udisaja/izdisaja svaki dan. Nastavi vježbe disanja tako što ćeš na početku duboko udahnuti na nos, a izdahnuti na usta.
- Zapaženo je da obični čaj sadrži tvar sijufilin, a to je tvar koja se u velikoj količini nalazi u kahvi. Zato pokušaj zamijeniti zeleni čaj njime. Poželjno je da se pije jednom ili dva puta na dan.
- U slučaju potrebe da se pije obični čaj ili kahva, pokušaj ih zamijeniti nečim drugim što ne sadrži kofein, jer on u velikoj količini djeluje na koronarne arterije i srce.

Ovo je priča o jednoj ženi koja je podučavala druge muzici. Kaže da joj se vid veoma popravio nakon što je koristila ovaj program osam sedmica. Još kaže da je u drugoj sedmici uzimala leblebiju u prirodnom obliku ili njen svježi sok. Tokom tih dana njeni problemi s vidom su se primjetno smanjili, a mučili su je već 3–4 godine. Ovo je potvrdio i njen oftalmolog.

Treća sedmica

Program ove sedmice se, u osnovi, oslanja na:

- svježe voće i povrće, uklanjanje iz ishrane voća i povrća koje sadrži ostatke nekih hemijskih sredstava, tj. treba se osloniti samo na ono što je prirodno uzgojeno;
- udaljavanje od izvora zračenja tokom ove sedmice, poput potrebe da se provodi puno vremena uz kompjuter, a isto tako i klonjenje korištenja svega što ima štetan utjecaj na vid ili se zaštititi od ultraljubičastog zračenja.

Obroci

- Pokušaj da u jednom ili više obroka ove sedmice uzmeš dodatne količine povrća i voća.
- Obavezno jedi ribu dva puta ove sedmice.
- Obavezno uzmi, makar jednom ove sedmice, neko jelo od soje ili graha umjesto mesa.

Dodaci

Uz obroke obavezno treba uzeti 400–800 osn. jed. vitamina E i 200–300 mikrograma selena.

Vježbanje

- Povećati šetanje na dvadeset minuta, uz aerobik, svaki dan, ili jedan dan šetati dvadeset minuta, a drugi dan aerobik.
- Treba uvesti još nekoliko vježbi kako bi se smanjilo vrijeme neaktivnosti, a povećala pokretljivost tijela.

Duševna dimenzija

- Pokušaj da dva puta tokom ove sedmice sjedneš sa svojim prijateljima ili rođacima s kojima se osjećaš zadovoljno i sretno.
- Pokušaj da jedan dan u sedmici odvojiš samo za sebe, nastoj raditi ono što voliš i nemoj slušati nikakve vijesti (na TV-u).
- Opusti se osam minuta u danu, zatvorenih očiju, opusti sve organe, diši na nos, izdiši na usta i nemoj se pomjerati. Opuštanje se može povećati i na deset minuta.

Povrće tokom sedmice

- Luk (sve vrste),
- leblebija (slanutak),
- nekoliko kašika maslinovog ulja,
- zeleno lišće (zelje) kao npr. salata ili rikula (divlji kupus),
- kilogram zelenog graška,
- osam komada paradajza,
- jedan veliki krompir,
- jednu punu čašu vrganja,
- četiri pune čaše žitarica kao što su: pšenica, raž, bijeli grah, leća,
- šest mahuna zelenog bibera.

Voće

Svaki dan pola kilograma različitog voća.

Dodaci

- 400–800 osn. jed. vitamina E svaki dan.
- 300 mikrograma seleno dnevno.

To je zbog toga što ova dva elementa zajedno imaju idealno dejstvo kao antioksidansi. Još se treba dodati redovno uzimanje vitamina C i karotena u povrću, odnosno leblebiji.

Četvrta sedmica

Plan

- Treba posebnu pažnju dati odmaranju spavanjem, pripremiti sve što treba i namjestiti mjesto za spavanje, vidjeti ima li bilo šta što je neudobno, ima li kakav kamenčić ili nešto drugo što smeta. Pokušaj namjestiti najbolje mjesto.
- Pokušaj obezbijediti nesmetan dovod svježeg zraka u spavaću sobu. Ako to ne možeš, onda redovno ustani i provjetri sobu i spavaj dovoljno vremena.
- Pazi da spavanje po danu ne utječe na spavanju noću.

Obroci

- Tokom ove sedmice obavezno uzmi veće količine bijelog luka.
- Tokom ove sedmice najmanje dva mesna obroka zamijeni proteinima soje.

Vježbanje

Povećaj aerobik i šetanje na dvadeset pet minuta dnevno pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastavi vježbe disanja i opuštanja, malo povećaj njihovo trajanje po danu, zato što ovo poboljšava duševno, tjelesno i intelektualno stanje.
- Čitaj i druži se s osobama koje vode računa o zdravlju ili žele da se izliječe od neke bolesti, da brzo ozdrave i pomogni im u tome.

Peta sedmica

Plan

Pokušaj sebi obezbijediti kupanje parom ili odi u saunu. Koristi to dvadeset minuta jedan dan u sedmici, pij dovoljne količine tečnosti da nadoknadiš gubitak iste.

Obroci

Nastavi po starom, obrati pažnju na zeleni čaj, mažuran, obojene vrste povrća, a isto tako i voća; jedi meso jednom u ovoj sedmici.

Vježbanje

Povećati vremensko trajanje vježbanja na trideset minuta pet dana u sedmici.

Duševna strana

- Nastavi vježbe disanja i opuštanja svaki dan.
- Slušaj tečno učenje Kur'ana.
- Boravi u vrtovima sa zelenilom ili omiljenim cvijećem.

Šesta sedmica

Plan

Kupanje parom ili sauna, dva puta u ovoj sedmici.

Obroci

Višestruko povećati konzumiranje ribe (općenito) i tune.

Vježbanje

Povećanje vježbanja i provođenja u prirodi na četrdeset minuta pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastavljanje vježbi disanja i opuštanja.
- Nastavljanje druženja s prijateljima i rođacima.
- Odmaranje u vrtovima.

Sedma sedmica

Plan

- Učini bilo kakvo dobro djelo ove sedmice, kao što je posjećivanje bolnica, pomaganje prijatelju ili komšiji.
- Nastavi kupanje parom ili odlazak u saunu u trajanju od dvadeset minuta.

Obroci

Nastavi s prethodnim načinom uzimanja obroka.

Vježbanje

Povećaj vježbanje i šetanje za dodatnih pet minuta pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Povećaj vježbe disanja i opuštanja na dva puta dnevno, svaki put po pet minuta.
- Čini bilo šta što ti pričinjava zadovoljstvo.

Osma sedmica

Plan

- Upotpuni proces mijenjanja načina uzimanja hrane ili načina života na kojem si radio, učini ga odgovarajućim i nastavi ga praktimirati.
- Na isti način ponovi program narednih osam sedmica.

Obroci

Možda si već uočio pozitivne efekte prakticanja ovog načina ishrane na tvoje zdravlje i organizam.

Dodaci

- Nastaviti uzimati karoten iz leblebije i bijelog luka zbog povećanja oksidacije i sprečavanja starenja.
- Povećati unos omega 3 masnih kiselina radi regulisanja masnoće (u krvi).
- Nastaviti uzimati maslinovo ulje, obojeno povrće i obojeno voće, radi prevencije zloćudnih tumora i povećanja sposobnosti ozdravljenja (zarastanja rana).
- Nastaviti sa zelenim čajem i mažuranom.

Vježbanje

Povećati vježbanje na jedan sat pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastaviti sa vježbama disanja i opuštanja.
- Kloniti se mjesta i osoba koje nas ljute ili nam idu na živce.

OPĆI SAVJETI

- Ne biti nemaran prema zdravstvenim problemima, požuriti sa liječenjem na ispravan naučni način
- Ne prelaziti određene medicinske doze kako bi se što prije ozdravilo
- Izbjegavati upotrebu biljnih mješavina za liječenje, bez naučnog uporišta
- Dobro voditi računa o zubima i zdravlju organizma
- Redovno dovoljno spavati
- Ne izlagati se propuhi za vrijeme spavanja
- Ne spavati u neprovjetrenoj (zagušljivoj) sobi
- Ne hladiti previše sobu u kojoj se spava
- Izbjegavati upotrebu teških pokrivača
- Izbjegavati nezdrave položaje za sjedenje, stajanje ili spavanje, jer je to štetno za kičmeni stub i vrat
- Ne nositi preteške stvari
- Izbjegavati prevelike ili previsoke jastuke pri spavanju
- Odvajati vrijeme potrebno za zadovoljavanje prirodnih potreba organizma

Kada se riješiš bolesti, nestanu bolovi i muke, najbolje je da prakticiraš preventivu koju smo opisali u ovoj knjizi, a ja se nadam da će onda biti hajr, ako Allah dadne.

Prenosi se od Aiše, r. a., da je rekla:

”Kada bi Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, čuo da se neko od njegove porodice žali na umor ili bolest, naredio bi da se napravi juha. Govorio bi: *’Ona razveseljava srce tužnoga i ispire stomak bolesnika isto kao što i vi perete prljavštinu sa svojih lica vodom.’*”¹

U narednom poglavlju ćemo pojasniti mogućnost liječenja nekih bolesti savremenog doba pomoću ljekovitog bilja. U njemu ćemo objasniti kako se liječe dijabetes, gojaznost, upala jetre, artritis (kostobolja), arterioskleroza (zakrećenje arterija), krvni pritisak i brojne druge bolesti.

¹ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže, Ahmed i Hakim

VII.
KORIŠTENJE
LJEKOVITOG BILJA ZA
LIJEČENJE ODREĐENIH BOLESTI

KORIŠTENJE LJEKOVITOG BILJA ZA LIJEČENJE ODREĐENIH BOLESTI

Liječenje dijabetesa

Poznato je da je povisivanje nivoa šećera u krvi ozbiljan problem. U većini slučajeva ono je popraćeno smetnjama u varenju i apsorpciji karbohidrata. Po brzini (varenja i apsorpcije) njih slijede masnoće i proteini. Isti je slučaj i sa bolestima krvnih sudova, među kojima je i arterioskleroza (zakrećenje arterija), promjene (nakupine) na ovojnicama manjih krvnih sudova, što povećava stiješnjenost, a što je, opet, suprotno funkciji koju oni obavljaju i samim tim negativno utječe na rad bubrega.

Dijabetes se dijeli na dvije vrste:

Prva vrsta: dijabetes koji se oslanja na uzimanje inzulina

Najčešće se javlja kod osoba koje imaju manje od trideset godina kod kojih se dešava da proizvode nedovoljnu količinu inzulina (broj beta ćelija koje proizvode inzulin u dvanaestopalačnom crijevu /pankreasu/ je manji od 10%). Zato je neophodno da se ovaj nedostatak nadoknadi unošenjem inzulina izvana preko injekcija. Ovakva pojava može biti posljedica pojave mikroorganizama koji štetno djeluju na stanice dvanaestopalačnog crijeva (koje luče tvar inzulin), zbog nepostojanja ovih ćelija, zbog onemogućenosti ovih ćelija pankreasa da obavljaju svoju funkciju zbog djelovanja virusa na njih ili zbog nepravilnosti receptora inzulina kod krvnih zrnaca

ili zbog nepravilnosti u nizu hromozoma, što podrazumijeva da u nizu hromozoma ima manji broj njih.

Druga vrsta: dijabetes koji se ne oslanja na uzimanje inzulina izvana

Ovo je najčešća vrsta i nije povezana sa antitijelima koji se suprotstavljaju mikroorganizmima koji djeluju na ćelije pankreasa. Osobe oboljele od ove vrste se dijele na:

- krupne (korpulentne) – što je najčešće posljedica nepravilne ishrane,
- mršave – kojima je potreban lijek Sulfanil jorija i njegove vještačke zamjene, koji podstiču dvanaestopalačno crijevo da luči inzulin. Kod njih se dešava da se svakih 3–7 godina smanjuje količina lučenja inzulina u dvanaestopalačnom crijevu, te se moraju oslanjati na uzimanje inzulina izvana.

Zbog ovoga se počelo razmišljati o nekonvencionalnim sredstvima za liječenje, a to su ljekovite biljke koje imaju neke od ovih odlika:

- imaju sposobnost da smanje količinu šećera u krvi od 20–60 %, jer ga ima u prekomjernoj količini;
- sadrže element cink koji se vezuje sa peptidima (proteinima manjeg obima) i koji pomaže da se obnove ćelije dvanaestopalačnog crijeva;
- neke biljke sadrže organski sumpor koji poboljšava prijemčivost receptora inzulina u krvi. Zbog ovoga svi stanovnici Izraela i Zapadne Njemačke koriste biljku Sammut koja je pustinjska biljka, raste na kopnu u Kineskoj pustinji i koristi se za liječenje dijabetesa druge vrste. Indijci koriste korijenje svinde za liječenje dijabetesa i prve i druge vrste.

Potrebno je staviti naglasak na ovu prijeku potrebu:

- vratiti dvanaestopalačnom crijevu sposobnost da luči dovoljnu količinu djelotvornog inzulina;
- normalizirati količinu proteina od kojih se proizvodi inzulin;
- normalizirati količinu hemoglobina koji djeluje na šećer, jer on može popraviti stanje pacijenta već za 3–4 mjeseca. Zato se on smatra temeljem za otkrivanje nivoa šećera;
- normalizirati nivo albumina ili fruktozamina koji ukazuju na nivo šećera tokom dvadeset i jednog dana.

Otkriveno je da se regulisanje nivoa šećera oslanja na uravnoteženost hormona. Zbog ovoga je potrebno pojasniti sljedeće:

- inzulin je hormon odgovoran za regulisanje nivoa šećera u krvi;
- hormoni koji imaju djelovanje suprotno inzulinu su sljedeći:
 - glukagon – koji povišuje nivo šećera,
 - hormon rasta – koji povećava nivo šećera u krvi,
 - hormon kortikotrofin – nalazi se u ovojnici nadbubrežnih žlijezda i on, kao i hormon rasta, povećava nivo šećera u krvi,
 - adrenalin – on negativno djeluje na utjecaj inzulina,
 - hormon ovojnice nadbubrežnih žlijezda koji proteine pretvara u glukozu i povišuje nivo šećera u krvi,
 - tiroksin (thyroxine) – koji reguliše proizvodnju inzulina u dvanaestopalačnom crijevu.

Dakle, nema sumnje u to da postoji uzajamna povezanost između inzulina i hormona koji djeluju suprotno njemu, kako bi došlo do prerade karbohidrata u organizmu.

Liječenje gojaznosti

Liječenje ljekovitim biljem je, nesumnjivo, usko povezano sa uspostavljanjem hormonalne ravnoteže i odstranjivanjem viška vode koji nije potreban organizmu, što je spomenuto u Poslanikovoj, salallahu 'alejhi ve sellem, medicini. Ona ima izvrstan okus, naročito kad joj se još doda ljekovito bilje koje sadrži nizak nivo masnoća, posebno sve vrste HDL, tj. korištenje biljaka iz porodice mažurana, kao i biljaka koje sagorijevaju masnoće, kao što je *Citharexylum quadrangulare* iz porodice Cotelette, te one koje sadrže vlakna, kao što su kopar, *Embelia ribes*, kao i neke biljke za koje se zna da smanjuju apetit kao što su: runolist (bjelica, bjeličica) – *Leontopodium alpinum*.

Liječenje zarazne (infektivne) upale jetre

Kap sredstva koje ima antivirusno djelovanje

Za jetru se smatraju korisnima biljke koje su dobre za otklanjanje bradavica. Neke od njih sadrže određenu količinu otrova koji se može izdvojiti na prirodan način. Na taj način se mogu otkriti njegova ljekovita svojstva. Otkriveno je da neke od njih sadrže četiri temeljne djelotvorne tvari koje se uzajamno pomažu u procesu eliminisanja virusa. Potrebno je stalno povećavati koeficijent ekstenzije ova četiri elementa. Zatim, u ovisnosti od toga da li se konzumiraju šećeri, treba koristiti potrebnu količinu ovih elemenata i oni mogu u potpunosti zamijeniti šećere. Ako se desi da se ne uzima adekvatna količina ovih djelotvornih tvari to dovodi do efekta molekularnog poremećaja što je jednako 82 kilodžula (kJ). Ovo je dovoljna količina potrebna za neutralisanje virusa, jer energija koja je potrebna za vezivanje s virusom iznosi 78 kJ, a samim tim to predstavlja i količinu toplote (H) u omjeru $-\Delta = 2,7 \times 10^4$ kJ.

Skupina ljekovitih biljaka za održavanje (čuvanje) stanica jetre

To su biljke koje sadrže cinkove peptide malog obima i elemente selen, terbij, tečna ulja i flavine.

Zaključak

Smatra se da virusa s ima sedam vrsta. Prve tri vrste ovog virusa se mogu uspješno liječiti korištenjem 25 % Interferona tako što će se liječenje vršiti putem svakodnevnog uzimanja injekcija u trajanju od jedne godine. Svaka injekcija sadrži tri miliona kubika ($3.000.000 \text{ cm}^3$), a zatim se dešava poboljšanje kod 50 % (polovine) oboljelih. Ipak, virus se može sakriti u bijelim krvnim zrnima (leukocitima) i pojaviti drugi put.

Dakle, rezultat uspješnosti liječenja prvih triju vrsta ne prelazi više od 12,5 %, što nije slučaj sa ostale četiri vrste. Uspješnost liječenja ovih vrsta u Egiptu prelazi 68 %.

Provedena su ispitivanja u Americi, koja su patentirana, i ona pokazuju da su ispitivanja vršena putem PCR-a, HCV-RNA, kod svakog vida zgrušavanja krvi, liječenja bijelih krvnih zrnaca (leukocita) ili povećanja broja virusa u krvi i to tako što su 124 bolesnika išli na PCR koji analizira jetru. Ovo je pokazalo da procenat uspješnosti liječenja oboljenja od virusa B dostiže 88 %.

U nastavku ćemo pojasniti historijat ovog dostignuća.

Istraživanje i rezultati

Poznato je da postoji pet vrsta virusa: A, B, C, D i E koji uzrokuju virusnu upalu jetre HCV-C, i to je bilo poznato još prije 1989. god., kada je javno objavljeno. 1990. god. je bilo moguće ispitivati antitijela koja djeluju protiv HCV-a te otkrivati promjene u krvi.

Od tog vremena se otkrivaju slučajevi obolijevanja koja se, uglavnom, javljaju zbog porasta koncentracije enzima u jetri. Po-

čelo se raditi na tome i provoditi rutinska ispitivanja koja su imala za cilj otkriti reakcije antitijela u krvi.

1992. god. se obavila većina ovih istraživanja i otklonili su se nedostaci u djelovanju (antitijela). Tokom tog perioda je utvrđeno da pojačan rad jetre dovodi do upale jetre uzrokovane djelovanjem virusa C, čak i pored toga što znamo da se antitijela zadržavaju dug vremenski period nakon liječenja. Zato se u savremeno doba obavlja PCR ispitivanje, a to je ispitivanje kojem je primarni cilj otkrivanje da li je javljanje virusa u krvi ili u leukocitima (bijelim krvnim zrnima) nasljedna osobina i zato se PCR naziva HCV-RNA i može se vršiti analizom krvi ili krvne plazme, a može se utvrditi i utvrđivanjem broja virusa u jednom cm^3 krvi. S druge strane, analizom DNA (HCH-RNA) utvrđeno je da virus C ima šest podvrsta; najotpornija je četvrta podvrsta, koja se može naći u Egiptu, a svaka vrsta ima svoje podvrste.

1992. god. su Japanci ispitivali prvu od ovih podvrsta na čimpanzama, kako bi došli do preciznih podataka, ali su otkrili da je njihova analiza, iz već navedenih razloga, ograničena, a to je ujedno i jedna od vrsta virusa koja mijenja svoj oblik i osobine.

Postoje i protivnici intravenoznog uzimanja injekcija (vakcina), jer se tako može inficirati krv. Ona se može inficirati i u procesu hemodijalize, dok nije potvrđeno da se prenošenje može desiti i preko polnih organa. Isti je slučaj i sa pljuvačkom ili prenošenjem sa majke-trudnice na dijete, iako se zna da je uzrok obolijevanja kod 40% bolesnika nepoznat. Nije utvrđeno da li se prenošenje može vršiti i uzimanjem lijekova protiv zubobolje. Zbog svega ovoga bi svaki čovjek trebao imati sandučić (kutiju, kućnu apoteku) s neophodnim lijekovima. Postoje brojni dokazi i argumenti da se bolest brzo mijenja u različitim životnim fazama, posebno kod starijih osoba. U jednom istraživanju koje je povedeno u American Liver Foundation (Američki institut za istraživanje jetre) potvrđeno je da biopsija jetre može, u prosjeku, otkriti hroničnu upalu jetre kod djece od deset godina ili onu koja se javi nakon primanja ili davanja krvi, a inficiranje cirkhosisom se dešava u dobi od dvadeset godina.

Studije su pokazale da se upale jetre uzrokovane virusom C, poput onih uzrokovanih virusom B, mogu pretvoriti u rak jetre. Treba znati da prava opasnost od ove pojave još nije svima poznata, ali je to opasnost koja će se javiti ako se bolest ne bude liječila (ako pacijent bude trpio ne želeći ići u bolnicu), a može se javiti čak i trideset godina nakon obolijevanja.

Liječenje koje se primjenjuje u svijetu

Interferon alfa2b: on daje rezultate smirivanja bolesti kod 50% pacijenata, a kod 50% pacijenata se dešava povrat bolesti (recidiv). Treba imati u vidu da su štetne nakupine (ostaci) u krvnim sudovima i bijelim krvnim zrnima (leukocitima) veoma opasne. Ovakvi slučajevi se javljaju kod prve vrste (virusa) i njenih podvrsta.

Ove posljedice su daleko rjeđe kod slučajeva obolijevanja od druge vrste virusa, a kod četvrte vrste ne prelazi 50% čak ni kod njenih podvrsta.

Pronađen je i drugi lijek Ribofaril ili Ferazol, ali je Organizacija za nadzor ishrane u Americi zabranila njegovu upotrebu u Sjedinjenim Državama i to zbog toga što rezultati nisu dokazali da je siguran za upotrebu. Ova organizacija je spomenula da se Interferon i Ribofaril u Evropi koriste u isto vrijeme (kombinovano).

Pored svega ovoga, ova organizacija se i dalje protivi njegovoj upotrebi jer su istraživanja pokazala da FDA odbacuje Virazol kod hepatitisa-C.¹

Koraci kod postepenog liječenja

Prvo: ekstrakt kopnenih biljaka iz porodice bundeva (tikvi). U naučnim izvorima je općepoznato da prva od njih sadrži tvari koje imaju antivirusno djelovanje, a za drugu se zna da je korisna kod oboljenja od žutice.

¹ FDA odbacuje virazol kod hepatitisa-C, 28. februar, 1995. god.

Ovaj ekstrakt je poznat još od vremena Davuda el-Antakija koji ga spominje u svome djelu *Et-Tezkira* i spominje da djeluje protiv oboljenja žutice.

Drugo: mješavina 10–12 biljaka koje održavaju stanice jetre, unapređuju ih i poboljšavaju lučenje albumina.

Upute za korištenje lijeka

1. Stavljanje po dvije kapi u svaku nosnicu, ujutro i uvečer, jedan cijeli mjesec, a može se uzimati i samo za vrijeme trajanja bolesti. Čuva se u frižideru sve vrijeme uzimanja lijeka, a može se uzimati i tako što će se stavljati jedna kap pod jezik.
2. Uzimanje jedne male kašike ljekovitog bilja s vodom, tri puta, prije jela, tri mjeseca ili, po potrebi, šest mjeseci.
3. Prije i poslije uzimanja lijeka obaviti sljedeće analize:
 - a) ALBIUMIN,
 - b) SGOT,
 - c) SGPT,
 - d) SYGT,
 - e) BILIRUBIN,
 - f) HCV–RNA (PCR).
4. Redovno analizirati funkcije jetre svakih petnaest dana. Upoređivati nalaze dobivene vršenjem (PCR-a) HCV–RNA i pratiti stanje šest mjeseci nakon završetka liječenja kako bi se sa sigurnošću utvrdilo izlječenje i da se bolest neće povratiti.

Obavili smo kontinuirano ispitivanje kod 121 pacijenta koje je trajalo 6–9 mjeseci i obavljeno je u suradnji sa Nasr institutom za ispitivanje lijekova. Ovo ispitivanje funkcija jetre se ponavljalo svakih petnaest dana tokom liječenja, a i nakon liječenja, zatim se obavio (PCR) HCV–RNA nakon 45 dana ili dva mjeseca nakon liječenja.

U slučajevima smirivanja bolesti i dobivanja negativnih rezultata PCR-a mogle su se pratiti funkcije jetre tokom cijelog mjeseca, a PCR bi se obavljao svaka dva mjeseca. Neke od ovih analiza su obavljene u Kraljevskoj bolnici u Engleskoj i vezane su za posljednji stadij oboljenja od jetre, urađene su na uzorcima tkiva, a neke su obavljene u okrugu Atlante u centru za oboljenja jetre (sve su ovo specijalističke ustanove). Ove analize su se kontinuirano vršile šest mjeseci.

Kontinuirane studije

Provedene su studije na pacijentima koji su svrstani u sljedeće skupine:

Prva skupina: To je skupina kod kojih je oboljenje otkriveno rano preko antitijela Riba, zatim HCV–RNA putem testa PCR koji otkriva pojačano vršenje funkcija jetre.

Druga skupina: Skupina pacijenata koja ima hronične virusne upale praćene infekcijom jetre uzrokovane tim virusnim upalama, sa ili bez povraćanja.

Ova skupina bolesnika se liječi uzimanjem injekcija Interferona od tri miliona kubika dnevno u trajanju od tri mjeseca. Nakon toga slijedi uzimanje injekcija Interferona od pet miliona kubika sljedećih pet mjeseci.

Nakon ovog tretmana utvrđeno je da funkcije jetre više nisu bile povećane, da je nivo albumina u krvi iznosio između 2,5 i 3,8 mg/dl, broj krvnih zrnaca se kretao između 50.000 i 85.000, a nastavilo se praćenje HCV–RNA putem PCR-a.

Treća skupina: Ovo je skupina pacijenata koji imaju infekciju jetre praćenu oticanjem slezene i jetre, sa ili bez povraćanja. Liječenje se vrši uzimanjem injekcija Interferona od tri miliona kubika svaki dan. Uz to treba uzimati Ribavarine šest mjeseci. Utvrđeno je da su funkcije jetre ostale povećane.

Liječenje

- Kapi za nos koje imaju antivirusno djelovanje. One se prave od ekstrakta određenih kopnenih biljaka nakon što se iz njih odstrane toksične tvari. Ispitivanje toksičnosti se provodi na svakoj vrsti biljaka posebno i na svakom ekstraktu posebno. Isto tako se provede ispitivanje da li ovaj preparat uništava stanice jetre tako što će se koristiti klorid karbon. Otkriveno je da je ovaj postupak imao korisno djelovanje na jetru.
- Mješavina biljaka za koje se, s naučne strane, zna da čuvaju (održavaju) stanice jetre.

Trajanje liječenja

Kapi za nos se koriste 3–4 mjeseca, u zavisnosti od nivoa sumpornih soli (sulfata) u krvi. Mješavina biljaka se koristi 3–6 mjeseci tri puta na dan, svaki put 3–5 grama, a funkcije jetre se ispituju svakih petnaest dana putem kliničkih analiza.

Rezultati i zaključci

Istraženo je 20 slučajeva oboljelih od virusne upale jetre uzrokovane virusom C i nije otkriven uzrok oboljenja. Smatra se da je oboljenje povezano sa liječenjem zuba. Također su obavljene i analize za praćenje antitijela i HCV-RNA pomoću PCR-a.

Svi rezultati PCR-a su pokazali reagovanje antitijela. Neki su pokazali povećanje nivoa sulfata u krvi, a isto tako i enzima iz jetre.

Nakon obavljenog liječenja, koje je trajalo mjesec i pol do dva mjeseca, kod 17 slučajeva od ukupnog broja je došlo do smirivanja bolesti, stabiliziralo se stanje sulfata u krvi i enzima jetre, a nakon konstantnog tretmana od 4–6 mjeseci ni kod jednog pacijenta nije zabilježen povrat bolesti (recidiv) – potvrđeno je testom PCR.

Također je obavljeno ispitivanje 42 slučaja osoba koje su patile od virusne upale jetre praćene infekcijom koja je rezultat djelovanja virusa, sa ili bez vodene bolesti. Liječenje se provodilo 4–9 mjeseci kod dva pacijenta, u Kraljevskoj bolnici u Engleskoj. Oba pacijenta su bila u posljednjem stadiju bolesti jetre. Imali su velike bolove u predjelu jetre, vodenu bolest koja je dostizala nivo od 8–12 litara i imali su očigledan nedostatak albumina.

Mikroskopskim pregledom stanica jetre mogle su se uočiti brojne štetne tvari. Liječenje je trajalo šezdeset dana, uzastopno. Praćeno je stanje enzima u jetri i nivo albumina i obavljani testovi svakih petnaest dana. Rezultati su pokazali da se postepeno povisio nivo albumina, smirila vodena bolest i poboljšale se funkcije jetre – ovo je utvrđeno putem provođenja analiza pomoću PCR-a krvi i uzoraka iz stanica jetre. Nalazi su bili negativni (bolest je nestala), a ponavljanjem ispitivanja u istoj ovoj bolnici nakon šest mjeseci utvrđeno je da su oni (nalazi) opet negativni i da je došlo do općeg poboljšanja zdravlja i vršenja funkcija jetre.

Isto tako je otkriven jedan slučaj virusne upale jetre uzrokovane virusima B i C. Ispitivanje putem PCR-a nakon 45 dana liječenja je pokazalo negativan nalaz na virus B, dok se nastavila upala uzrokovana djelovanjem virusa C. Liječenje je završeno nakon 90 dana, računajući od početka, što je potvrdio test HBC–DNA (PCR). Važno je spomenuti da je utvrđeno kod skupine od devetnaest pacijenata koji su bolovali od vodene bolesti da je potpuno izliječeno jedanaest slučajeva, dok je kod ostalih došlo do djelomičnog poboljšanja, što se odnosilo i na nivo albumina u krvi. Sve ovo je praćeno općim poboljšanjem zdravlja, povratkom snage i vitalnosti.

Dakle, moguće je sumirati posljednje rezultate kod ovih pacijenata i potvrditi da je kod 36 njih došlo do smirivanja bolesti nakon 45–60 dana liječenja.

Praćenjem njihovog stanja je utvrđeno da se samo u dva slučaja bolest povratila. Dakle, krajnji zaključak je da su 34 pacijenta potpuno izliječena, tj. za vrijeme 4–9 mjeseci; od 42 pacijenta potpuno je izliječeno 80%.

Što se tiče treće skupine od petnaest pacijenata koji su imali virusnu upalu jetre, uzrokovanu virusom C, praćenu oticanjem jetre i slezene uzrokovane bilharzijom, sa ili bez vodene bolesti, oni su liječeni između 45 dana i dva mjeseca, a neki su se izliječili i za tri mjeseca. Ovo su bili slučajevi infekcije praćeni oboljenjem jetre.

Otkriveno je da se osam od dvanaest pacijenata izliječilo od vodene bolesti. Ovo su pokazala klinička ispitivanja, a praćen je i njihov nivo albumina u krvi.

Praćenje ovih pacijenata pomoću PCR analiza nakon dva mjeseca je pokazalo da je njih svih dvanaest imalo negativan nalaz na bolest. Praćenje od devet mjeseci je opet pokazalo negativan nalaz i nije se desio nijedan slučaj povrata bolesti (recidiva). Također je zabilježeno poboljšanje u funkcionisanju jetre, vraćanju snage i vitalnosti, a smanjen je i pritisak u veni koja donosi krv iz probavnih organa u jetru.

Obavljeno je ispitivanje kod petnaest pacijenata koji nisu izliječeni nakon dva mjeseca tretmana. Njihovo liječenje je nastavljeno i trajalo je 3–4 mjeseca. Jedan od ljekara je uložio poseban napor i vodio liječenje. Pacijentima je pripremljena mješavina biljaka, jer je kod njih bio očigledan nedostatak reagovanja enzima jetre. Izliječeno je deset od petnaest pacijenata, odnosno 66%.

Važne napomene

- Prva skupina pacijenata nije koristila Interferon ili Ribofaril, već je koristila samo bilje i kapi;

- Druga, treća i četvrta skupina – sve one su koristile Interferon od tri miliona kubika, u trajanju od šest mjeseci, te od pet miliona kubika, sljedećih šest mjeseci. Neki su imali jedan od ovih načina liječenja u trajanju od šest mjeseci i nisu se izliječili. Njima su ljekari savjetovali da prestanu koristiti Interferon zbog narušavanja broja crvenih krvnih zrnaca (eritrocita) i bijelih krvnih zrnaca (leukocita), što je postalo opasno.

Istraživanje Instituta Nasr za nadzor lijekova

Provedeno je ispitivanje na trinaest slučajeva. Devet pacijenata je izliječeno. Među njima je bilo onih koji su se izliječili od virusa B i C nakon liječenja u trajanju od 45 dana.

Posljednji rezultati

Izliječeno je ukupno sedamdeset pacijenata od stotinu četrnaest njih. Trideset i devet pacijenata je i dalje praćeno putem PCR-a, uprkos tome što je došlo do poboljšanja vršenja funkcija jetre. 90% njih je imalo normalno funkcionisanje jetre.

Otkriveno je kod ove skupine pacijenata koja je uzimala uobičajeni lijek, Interferon ili Ribofaril, da je virus postao otporniji. Praćenjem 75 pacijenata u vremenskom periodu od 6–9 mjeseci desila su se samo dva slučaja povrata bolesti (recidiva).

Važno je spomenuti da je kod 39 pacijenata utvrđeno da nisu redovno uzimali lijek, a neki nisu uzimali lijek na pravilan način. Uprkos tome je kod njih došlo do poboljšanja u vršenju funkcija jetre.

Liječenje artritisa (kostobolje)

Ona se naziva još i kraljevskom bolešću i često se javlja kod osoba koje uzimaju velike količine crvenog mesa. To je bolest koja se javlja

kao posljedica poremećaja u preradi nukleinskih kiselina (tj. onih koje ulaze u sastav ovojnice ćelija) i nukleinskih proteina. Ova bolest izaziva oštre bolove u zglobovima i ogleda se u sljedećem:

- povišenoj koncentraciji mokraćne kiseline u krvi;
- stvaranju kristalnih nakupina natrijuma u hrskavici i zglobovima, a natrijum se ne može otopiti u vodi.

Liječenje

Utvrđeno je da se može liječiti putem vraćanja nukleinskih proteina u normalnu prehranu. Ovo vraćanje iziskuje uzimanje različitih vrsta biljaka kao što su: otopina blagoslovljenog sjemena sa koprom i drugim ljekovitim biljkama. Ovaj preparat ima potvrđeno korisno djelovanje na regulisanje hranjivih sastojaka koji omogućavaju apsorpciju ovih proteina.

Liječenje arterioskleroze (zakrećenja krvnih sudova)

Ovo je bolest koja je usko povezana sa kolesterolom. Povećanje nivoa kolesterola u krvi dovodi do stvaranja nakupina na zidovima krvnih sudova što dovodi do začepjenja ili stješnjavanja što uzrokuje povišavanje krvnog pritiska.

Za ovu bolest se danas koristi preparat od sljedećih biljaka: bosiljak i viseće granje (*Cocculus villosus*). Moguće je naučno ispitati ljekovitost odabranih i odgovarajućih sastojaka uzetih iz različitih dijelova biljaka uzgojenih na zdrav način. Ovi sastojci regulišu nivo masnoća u krvi, uzimaju se u prehrani i nemaju nikakvih popratnih (štetnih) efekata.

Pažljivom čitaocu skrećemo pažnju da je za vještačke lijekove za regulisanje masnoća, koji se prodaju u apotekama, poznato da imaju popratne efekte (nuspojave) kao što su: prenošenje masnoća

iz krvi i krvnih sudova u jetru, a nakon prestanka uzimanja lijekova opet se sve vrati u prijašnje stanje.

Liječenje problema sa žuči

Ovo je, također, jedna od bolesti koja je vezana uz kolesterol. Kada dođe do smanjenja količine sulfata u žuči to ima za posljedicu nakupljanje kolesterola u žučnim kanalčićima u obliku grudvica. U normalnom stanju sulfati čine da kolesterol u žuči ostane u tečnom stanju.

Za liječenje ovog problema, koje neće imati nikakvih nuspojava, koristi se jabučni ocat sa kuminom. Ovaj preparat čisti crijeva od bakterija, pročišćuje bubrege i jajnike i otklanja upale, liječi gojaznost i reguliše povišen nivo masnoće u krvi.

Liječenje krvnog pritiska

Ovo je još jedna od bolesti koja je usko vezana uz kolesterol, jer on uzrokuje – kako smo već naveli – djelomično ili potpuno začepljenje arterija, poremećaje u funkcionisanju bubrega, povećan nivo hormona u nadbubrežnim žlijezdama kao što su renin i aldosterone.

Otkriveno je da brojni vještački lijekovi povećavaju nivo renina ili da uzrokuju izbacivanje viška vode iz organizma što loše utječe na dotok krvi u bubrege.

Najbolji način liječenja je uzimanje lotosovog lišća 45 dana, jer to liječi povišeni krvni pritisak bez ikakvih štetnih utjecaja na dotok krvi u bubrege.

Kad je u pitanju povišeni krvni pritisak uzrokovan povišenom koncentracijom renina, za to je najbolji čaj od mažurana koji se koristi u Americi za ponovno uspostavljanje hormonalne ravnoteže, jer sadrži hormonalna jedinjenja. Zbog toga ovaj čaj zauzima značajno mjesto u Poslanikovoj, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini, što ćemo, ako Bog da, izložiti.

Liječenje žutice

Uzme se gram lipolista, tri grama mažurana, dva grama vrbene i dva grama cvijeta limuna. Sve ovo se stavi u čašu vrele vode i ostavi se da odstoji preko noći. Pije se za smirenje živaca i otklanjanje žutice.

Ako se radi o teškoj i hroničnoj žutici onda se savjetuje namanjanje stopala u vodenom rastvoru lipolista, šafrana i bosiljka.

Smirivanje živaca

Biljke koje djeluju smirujuće na živce su: anis, bosiljak, kamilica, ljutić, mažuran, ždraljika, majčina dušica i vrbena.

Recept koji se pokazao kao izvrstan za smirenje živaca ili nekih neodređenih bolova glasi: jedan gram bosiljka, jedan gram sumbula (hijacinta), jedan gram mažurana, jedan gram lipolista i gram majčine dušice. Ove biljke se stave u ovu i pije se taj vodeni rastvor.

Jačanje organizma

Biljke koje jačaju organizam su one koje su bogate magnezijem, željezom, fosforom i botasijem. Najvažnije su: lipolist, listovi i cvjetovi višnje, macina trava, mažuran, salata i sitni sljez.

Liječenje nadutosti želuca

Biljke koje su korisne za rješavanje ovog problema su: kopar, anis, cimet, kumin, mažuran, nana, šumska žalfija, lipolist, vrbena... Dobro je uzeti tri grama zelenog anisa, jedan gram lipolista i jedan gram nane, napraviti vodeni rastvor i to dati pacijentu.

Liječenje probavnih smetnji

Biljke koje su korisne za rješavanje ovog problema su: anđeoski korijen, zeleni anis, kamilica, kantarion, mažuran, majčina dušica i vrbena. Dobro je da pacijent pije vodeni rastvor od dva grama sjemenki sezama, jednog grama nane i jednog grama cvijeta od limuna.

Liječenje rana

Najvažnije biljke za liječenje rana na želucu ili, pak, ozljeda su: kopar, šipak (nar), mažuran, sumbul (hijacint), sjemenke sezama, majčina dušica, lipolist, macina trava, vrbena i cikorija. Pouzdano znamo da one korisno djeluju u slučajevima liječenja rana na želucu i dvanaestopalačnom crijevu (pankreasu, dvanaesniku).

Liječenje zatvora (želuca)

Biljke koje su korisne za rješavanje problema sa zatvorom su: pelin, bijeli luk, badem, kamilica, kopar, rasopas (dimnjača), sitni sljez, smreka, jabuka, breskva (šeftelija), sjemenke sezama, kajsija i majčina dušica.

Doziranje: Dva grama sjemenki sezama, dva grama bosiljka, dva grama sitnog bosiljka i jedan gram majčine dušice; sve ovo se stavi u vodu i taj vodeni rastvor se popije jednom ili dva puta.

Liječenje proljeva

U ovom slučaju se koriste sljedeće biljke: pelin, dunja, đumbir, crna bulka, orah, bosiljak i majčina dušica.

Doziranje: U četvrtini litre vode se otopi pet grama lipolista, pet grama majčine dušice i tri grama bodljica (listova) smreke.

Liječenje od nametnika i parazita

Liječenje se ogleda u pijenju vodenog rastvora od sljedećih sastojaka: pet grama otopljenog bijelog luka, tri grama kamilice, tri grama glavičaste majčine dušice, jedan gram gorčice i pet grama cvjetova tratinčice (krasuljka).

Liječenje oboljenja mokraćnih puteva

Biljke koje su korisne za rješavanje ovog problema su: zeleni anis, lipolist, višnja, šimširika (žutikovina), smreka, peršun, bosiljak, vrbeni i divlje kovilje.

Doziranje: Tri grama lipolista, dva grama šafrana, dva grama bosiljka i dva grama listova jagoda, napravi se vodeni rastvor i pije se ujutro i navečer.

Liječenje upale bubrega

Pije se vodeni rastvor od tri grama smreke, jednog grama majčine dušice i jedan gram lipolista.

Liječenje povišenog nivoa mokraćne kiseline u krvi

Ono što se u ovom slučaju, ustvari, mora uraditi je liječenje jetre, putem liječenja bubrega. Pacijentu se daje sljedeći preparat: tri grama cvijeta lipolista, dva grama listova lipolista, dva grama žalfije, dva grama jagode. Ovaj vodeni rastvor se daje pacijentu dva puta na dan.

Liječenje alergija

Postoji velik broj biljaka čiju upotrebu savjetujemo. Između ostalih, tu spadaju: čičak, smreka, sitni sljez, ruzmarin, glavičasta majčina dušica, obična majčina dušica i šumska žalfija.

Napravi se vodeni rastvor koji se pije. Nekada se vodeni rastvor od nekih biljaka može koristiti i za vanjsku upotrebu, kao npr. od crvenog smilja ili rosopasa.

Liječenje astme

Za pacijenta je korisno spraviti otopinu u vodi koja će se uzimati ujutro i uvečer, a koja je sastavljena od sljedećih biljaka: tri grama majčine dušice, dva grama cvjetova šafrana, dva grama anisa, dva grama glavičaste majčine dušice i dva grama mažurana.

Također imamo i laboratorijski proizvedene preparate koji potpuno liječe lakšu ili hroničnu astmu. To su kapi od biljaka koje se mogu stavljati pod jezik, nakon čega se usta drže zatvorena jednu minutu.

Liječenje upale sinusa

Pacijent treba da pije vodeni rastvor od tri grama majčine dušice, dva grama sumbula i dva grama eukaliptusa. Također treba vršiti inhaliranje isparenja cvjetova kamilice.

Liječenje glavobolje

Dva grama bosiljka, dva grama lipolista, dva grama nane, dva grama anisa i dva grama mažurana se stave u vodu i taj se rastvor pije dva ili tri puta na dan.

Liječenje djelomične glavobolje (kada boli jedna polovina glave)

Uzima se vodeni rastvor od dva grama lipolista, dva grama majčine dušice, dva grama ruzmarina i dva grama nane. Vodeni rastvor se uzme dva ili tri puta nakon jela.

Liječenje upala zglobova

Uzima se vodeni rastvor od dva grama lipolista, dva grama listova višnje, dva grama mažurana i dva grama lovora (lovorike, lorbera). Ovaj rastvor se pije ujutro i uvečer.

Liječenje reumatizma

Uzima se vodeni rastvor od tri grama ruzmarina, dva grama majčine dušice, dva grama lipolista s pčelinjim medom. Ovaj preparat se uzima ujutro, prije sabaha.

Liječenje epilepsije (padavice)

Uzima se vodeni rastvor od jednog grama morskog pelina, dva grama ruzmarina i dva grama mažurana. Vodeni rastvor od ovih biljaka se uzima jednom dnevno.

Liječenje impotencije

Dobro je provjeriti nivo masnoća u krvi. Uglavnom se uzima vodeni rastvor za poboljšavanje prerade hrane, kao što su sve vrste rastvora od ruzmarina, mažurana, bosiljka i raveda; ove biljke se stave u vodu u jednakom omjeru.

Jačanje spolnog nagona

Jedna mala kašika kara dnevno.

Liječenje prekomjernog lučenja tinina u ušima

Pripremi se vodeni rastvor od ruzmarina i vrbene koji se stave u jednakom omjeru. Uzima se jednom dnevno, sve dok se ne smanji nivo tinina.

Liječenje vrtoglavice

Uzima se vodeni rastvor od dva grama bijelog bosiljka, dva grama ruzmarina i jednog grama divljeg šafrana.

Liječenje upale krajnika

Uzima se vodeni rastvor od dva grama morskog pelina, jednog grama svinde, jednog grama bosiljka i dva grama majčine dušice. Vodeni rastvor se može piti ili koristiti za ispiranje grla, ujutro i uvečer.

Liječenje promuklosti

Uzima se vodeni rastvor od dva grama bijelog bosiljka, dva grama kopra i dva grama cvjetova kamilice. Ovaj rastvor se redovno uzima ujutro i uvečer sve dok promuklost ne prođe.

Liječenje bronhitisa

Uzima se vodeni rastvor od dva grama plućnjaka (medunike), dva grama cvjetova kamilice, tri grama majčine dušice i tri grama lipolista.

VIII.
LIJEČENJE
HIDŽAMOM

LIJEČENJE HIDŽAMOM

Hidžama je zanemareni sunnet uprkos njenoj velikoj važnosti i činjenici da ona liječi od velikog broja bolesti. Ovo poglavlje govori o važnosti hidžame, pojašnjava kako se ona vrši i koja su mjesta na tijelu važna za nju, kao i to koje bolesti ona liječi.

Oslanjajući se na hadise koji svjedoče o čudesnosti poslanstva, a govore o medicini i liječenju, pojasnit ćemo puštanje krvi (hidžamu) i njegova ljekovita svojstva. U Poslanikovom, sallallahu 'alejhi ve sellem, sunnetu mnogo hadisa govori o hidžami. Spomenut ćemo neke od njih.

Ebu Hurejre, r. a., prenosi:

*"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: 'Ako je u nečemu čime se liječite dobro (hajr), onda je to u obavljanju puštanja krvi (hidžami), pijenju meda i spaljivanju vatrom, a ja ne volim spaljivanje vatrom.'"*¹

Od Džabira ibn Abdullaha, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Ako je u nečemu čime se liječite dobro (hajr), onda je to u obavljanju puštanja krvi (hidžami), pijenju meda i žigosanju vatrom zbog bolesti, a ja ne volim spaljivanje vatrom.""*²

Još je rekao i sljedeće:

¹ Bilježi Ebu-Davud

² Bilježe Buhari i Muslim

*"Najbolje čime se liječite je puštanje krvi (hidžama)."*¹

"Najprimjerenije čime se liječite su puštanje krvi (hidžame) i indijsko alojino drvo."

"Puštanje krvi (hidžama) je najbolji lijek."

Selema, sluškinja Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekla:

"Ko god bi se Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, požalio na glavobolju, on bi mu rekao: 'Pusti krv.'"

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Puštanje krvi (hidžama) pomaže protiv svake bolesti, izuzev starosti, zato puštajte krv."*²

Od Enesa ibn Malika, r. a., se prenosi: "Onaj koji bude htio obaviti hidžamu, neka to učini sedamnaestog, devetnaestog ili dvadeset i prvog (dana u mjesecu), kako ga ne bi nadvladala krv, pa da ga to ubije."³

Od Ibn Abbasa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, puštao krv na glavi zbog toga što ga je boljela jedna polovina glave, a bio je u ihramu.⁴

Od Suhejba, r. a., se prenosi da je rekao:

*"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: 'Obavljajte puštanje krvi na tjemenu, jer je to lijek za sedamdeset i dvije bolesti, pet bolesti ludila, kožne bolesti (jedne vrste gube, elefantijazisa, lišaja), gube (bijelih biljega po tijelu) i bolova zbog umnjaka.'"*⁵

Od Ibn-Abbasa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježe Buhari i Muslim

² Bilježe Buhari i Muslim

³ Bilježi Ibn-Madže

⁴ Bilježe Buhari i Ibn-Madže

⁵ Bilježi Taberani

"Divan li je rob onaj koji puštanjem krvi (hidžamom) odstranjuje krv, olakšava kičmu i pročišćava vid."

Još je rekao: "Kada je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, išao na Mi'radž, pored kojeg god bi meleka prošao, on bi mu rekao: 'Muhammede, podstiči svoj ummet da obavlja puštanje krvi (hidžamu).'"¹

Ibn-Abbas, r. a., je rekao i sljedeće: "Najbolji dani u kojima možete obaviti puštanje krvi su sedamnaesti, devetnaesti i dvadeset i prvi (dan u mjesecu)."

Također je rekao: "Najbolji načini liječenja su inhaliranje, uzimanje lijeka kroz cjevčicu, puštanje krvi i šetnja."

Od Ibn Omera, r. a., se prenosi da je rekao:

"O Nafi'! Uzavrela mi je krv, obavi mi puštanje krvi (hidžamu). Neka ta osoba bude tvoj prijatelj, ako možeš naći takvoga. Nemoj da to bude starac ili malo dijete, jer sam čuo Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da kaže: 'Najbolje je redovno puštanje krvi, u njemu je lijek i blagoslov (bereket), ono razbistruje um i pamćenje. Zato puštajte krv, uz Allahov blagoslov, četvrtkom, a izbjegavajte srijedu, petak, subotu i nedjelju. Obavljate puštanje krvi ponedjeljkom i utorkom, jer je to dan u kojem je Allah oslobodio Ejjuba (a. s.) od belaja, a dao mu je belaj u srijedu. Kožna bolest i guba će se pojaviti samo u srijedu ili u noći srijede.'"²

Šta je to hidžama?

Hidžama je medicinski postupak koji se koristio u prošlosti. Koršten je i u Rifu (lokalitet u Egiptu; autor ovog djela je Egipćanin). Koristili su ga i Arapi, a zatim je došao Allahov Poslanik, sallallahu

¹ Bilježi Ibn-Madže. Hadis je slab

² Bilježi Ibn-Madže

'alejhi ve sellem, koji je potvrdio ispravnost tog postupka i podsticao ih da to i dalje čine i pojasnio im mjesta i vremena obavljanja puštanja krvi.

Da bismo pojasnili hidžamu, trebamo pogledati anatomiju (tjelesnu građu) čovjeka. Čovjek ima krvne sudove, arterije, vene, kapilare i limfne čvorove. Limfni čvorovi imaju za zadatak skladištenje uništenih ćelija. Kada se one nakupe, dolazi do pojave bolesti.

Kada je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, upitan o hidžami, on je rekao:

"Ona liječi miješanje (tekućina u organizmu)."

Termin "miješanje" podrazumijeva zidove limfnih čvorova. Hidžama čisti zidove limfnih čvorova tako da oni postaju prohodni, dalje, vene ostaju prohodne, omogućen je nesmetan protok krvi, nema nastanka bolesti i samim tim je čovjek izliječen od tih i takvih bolesti.

Hidžama u savremenoj medicini

Kada govorimo o hidžami koja se davno koristila, primjećujemo da se ona u savremeno doba odbacuje i da joj se mnogi protive, sve dok vijest o njoj nije došla do jednog Nijemca. Danas u Njemačkoj postoji škola pod nazivom "Fask". U Americi su dva Amerikanca osnovali školu pod nazivom "Cupping" (*Fask* i *cupping* znače puštanje krvi).

Od tada smo počeli otvoreno i normalno govoriti o hidžami, jer su velike svjetske škole obratile pažnju na nju. Važno je spomenuti da one govore da hidžama liječi od velikog broja bolesti i da joj pridaju istu važnost koju joj je pridavao i Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Još se koriste i arapska i kineska tradicionalna medicina, a, ustvari, hidžama je jedna od mudžiza poslanstva!

Ibn Abbas, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je vršio hidžamu na dvjema vratnim venama i na plećima."¹

¹ Bilježe Buhari i Muslim

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, pojasnio nam je u ovom hadisu mjesta vršenja hidžame, a to su dvije vratne vene i pleća. Ovo su mjesta od kojih su počeli "Fask" u Njemačkoj i "Cupping" u Americi.

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je puštao krv na glavi zbog toga što ga je boljela jedna polovina glave, a bio je u ihramu.¹

Isto tako je puštao krv zbog otrova kojeg mu je jedna jevrejka stavila u ovčije meso, kao što ju je obavljao i na Bedru zbog umora koji je osjećao.²

Važnost hidžame

Od Ibn Abbasa, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*"U noći Isra'a pored mene nije prošla nijedna skupina meleka, a da mi nije rekla: 'Muhammede, obavljaj hidžamu.'"*³

Alija ibn Ebi-Talib, r. a., je rekao: "Došao je Džibril, a. s., Allahovom Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i obavijestio ga o vršenju hidžame na vratnim venama i plećima."⁴

Enes, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*"Džibril mi je toliko spominjao hidžamu da sam pomislio da se ona mora obavljati."*⁵

Od Suhejba, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježi Buhari

² Bilježe Buhari i Muslim

³ Bilježi Ibn-Madže

⁴ Bilježi Ibn-Madže sa slabim lancem prenosilaca

⁵ Bilježi Dejlemi

"Obavljajte hidžamu na tjemenu, to je kost na zatiljku, u tome je lijek za sedamdeset i dvije bolesti."

Mi, kao muslimani, uzimamo ove hadise kao odredbu kojoj se trebamo povinovati u skladu s riječima Uzvišenog Allaha:

﴿٤﴾ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٣﴾ إِنَّ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴿٤﴾

"On ne govori po hiru svome – to je samo Objava koja mu se obznanjuje." (En-Nedžm, 3.–4.)

Njemački naučnici su obavili brojna ispitivanja i rekli: "Kost na tjemenu utječe na rad hipofize." Ona pospješuje izlučivanje 72 hormona iz hipofize koji odlaze u druge žlijezde u organizmu, kao i u štitnu žlijezdu. Dakle, svaki poremećaj u radu hipofize u vezi bilo kojeg hormona dovodi do bolesti, a hidžama obavljena na tjemenoj kosti liječi te sedamdeset i dvije bolesti.

Trojica njemačkih naučnika su to ispitivala u školi "Fask" šest mjeseci, a Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je to potvrdio prije više od četrnaest stoljeća.

Ibn-Kajjim, Allah mu se smilovao, spominje da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, obavljao hidžamu na brojnim mjestima, u zavisnosti od toga šta ga je mučilo.

Imajući u vidu općenitost riječi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Ko nakon mene oživi jedan moj sunnet koji je zaboravljen (umrtvljen), imat će nagradu poput onoga ko ga čini, a da se time ništa ne oduzima od nagrade (onome ko ga čini)", naša je konstantna obaveza oživljavanje ove teme.

Ovaj zapostavljeni sunnet je sunnet koji liječi od velikog broja bolesti koje su široko raširene u današnje vrijeme. Za velik broj njih do danas nije pronađen lijek.

Zašto sada govorimo o hidžami?

Nažalost, mi smo zapostavili velik dio našeg medicinskog naslijeđa i čak smo ga zaboravili. Dio tog naslijeđa je i hidžama. Osniva-

nje specijalnih instituta i velikih škola koji istražuju hidžamu kod vjernika povećava vjerovanje (iman).

Slavljen neka je Allah! Sunnet Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, je oživljen! Oživjeli su ga nemuslimani iz Sjedinjenih Američkih Država, Njemačke i drugih država!

Pa kako to da Zapad teži ka liječenju izvedenom iz sunneta, a da toga nije ni svjestan, a mi, muslimani, koji smo preči da to činimo i da širimo sunnet to ne činimo?!

Važno je spomenuti da su prva mjesta za hidžamu o kojoj su govorila ova dvojica Amerikanaca upravo ona dva mjesta o kojima je govorio i na kojima je vršio hidžamu Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: vratne vene, pleća i tjemena kost, što liječi sedamdeset i dvije bolesti.

Pod ovim se ne misli da je hidžama sunnet kojeg nam je prenio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je može svako obavljati. Naprotiv, nema sumnje da se hidžama mora izvoditi na ispravan medicinski način, onako kako to govore liječnici. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nas je podučio vremenima (danima) u kojima je najbolje obavljati hidžamu: sedamnaesti, devetnaesti i dvadeset i prvi u mjesecu, po arapskom (lunarnom) kalendaru. Također nas je podučio mjestima na tijelu na kojima se obavlja hidžama. Svako od tih mjesta su liječnici i istraživači "otkrili" u savremeno doba.

Koja je mudrost u obavljanju hidžame u današnje vrijeme?

Tokom proteklog perioda je otkriveno da postoji povezanost između Mjesečevih mijena i plime i oseke na moru, kod rijeka i jezera, što se odražava i na čovjeka koji je 80% sastavljen od vode. Puni mjesec se javlja sedamnaeste, devetnaeste i dvadeset i prve noći u mjesecu, tada dolazi do plime i oseke, voda naraste za 80% ili više. Zato je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetovao da

se hidžama vrši u to vrijeme kad je moguće potpuno pročistiti i prohodnim učiniti krvne sudove.

Zbog toga je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, naglašavao da je lijepo postiti bijele dane u mjesecu – trinaesti, četrnaesti i petnaesti dan u mjesecu – ovi dani su dani u kojima mjesec dostiže uštap. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

”Onaj ko bude postio ova tri dana, ima pravo kod Allaha da ga spasi na dan žedi (Sudnjem danu).”

U ovom hadisu nalazi se velika mudžiza, jer se Mjesec u ovim danima u potpunosti ispuni (bude pun, uštap) uzrokujući plimu i oseku u ljudskom organizmu, jer 80% ljudskog organizma čini voda, što, dalje, rezultira variranjem (vode) u organizmu i zato nam je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, oporučio da postimo.

Činjenica je da mnogi smatraju da se može puštati krv u bilo koje vrijeme, ali i da je najbolje u ovim danima kojima nas je podučio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Vršanjem hidžame u ovim danima ostvaruje se veći uspjeh od one koja se vrši u drugim danima.

Pouzdanost je utvrđeno putem istraživanja u oblasti osnova ljudske medicine da se trebaju poštovati osnovne osobine ljudskog organizma. Ljudski organizam ima svoje prirodne sposobnosti koje su veoma velike, jer ga je stvorio Uzvišeni Allah.

Naprimjer: srce otkuca hiljadu puta svakih dvadeset i četiri sata pumpajući šest litara krvi kroz devedeset i šest hiljada milja krvnih sudova. Ovih šest litara sadrže dvadeset i četiri triliona stanica, uz dodatnih sedamdeset miliona stanica, jer se tih sedamdeset miliona stanica potroši u procesu razmjene tvari u slezeni i ostatku organizma te se stvara isto toliko novih. Ovo se dešava svake sekunde.

Također, tjelesna toplota iznosi 37°C. Ovaj nivo toplote održava četiri miliona sitnih kanala (kapilara) koji liče sistemu za hlađenje u nekoj mašini ili toplani u nekom velikom gradu.

Pluća opskrbljuju organizam oksigenom. Sistem organa za disanje se čudesno pokreće i omogućuje čovjeku kretanje na poznati čudesni način.

Ćelija je najmanji dio u ljudskom organizmu koji funkcionira po takvoj tehnologiji koja nadmašuje sve tehnološke institucije na svijetu, jer se i kod najsavremenijih mašina kvarovi dešavaju u 20% slučajeva, dok se poremećaji kod stanica dešavaju samo kod 2% ćelija. U ćeliji se nalaze hiljade jedinjenja hormona, mitohondrija, enzima, hromosoma kao i hiljade drugih za život potrebnih tvari koje se kreću po ljudskom organizmu, a da to čovjek i ne osjeća. Uzvišeni Allah je Onaj Koji Svojom svemoći i mudrošću čini da sve te tvari kruže organizmom, a oni (ljudi) na kraju kažu: "To je prirodni zakon!"

Zaista je to svemoć Stvoritelja:

صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ

"...to je Allahovo djelo koji je sve savršeno stvorio..."

(En-Neml, 27.)

Dakle, postoji sedamdeset i pet triliona stanica koje funkcionišu šezdeset ili sedamdeset godina i kreću se u beskrajnom nizu. 10% njih čine genetski materijal, a 90% ostalo. Proces proizvodnje i obnove se u ovom genetskom materijalu dešava svakih sedam godina, tj. svakih sedam godina se odbaci 10% i proizvede drugih 10% stanica. Na ovo se odnose riječi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "*Životni vijek mog ummeta će biti između šezdeset i sedamdeset godina.*" To znači da 100% genetskog materijala podijelimo na sedamdeset godina i kada tih sedamdeset godina prođe, potrošili smo svih 100%. Zato nam je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetovao da koristimo maslinovo ulje: "*Koristite maslinovo ulje i mastite njime, jer je ono od blagoslovljenog drveta.*"

Čovjek treba pažljivo posmatrati sklad između pojedinih dijelova organizma, a oni koji su razumom obdareni će uočiti izvanredne stvari, kao npr.: osjeti koji putuju kroz živce. Neurolozi su

utvrdili da osjetilni podražaji putuju kroz nervna vlakna i stižu do mozga, mozak ih zatim prevodi i šalje naredbu (drugi podražaj) na mjesto odakle je podražaj došao kako bi nekim pokretom organizam reagovao na željeni način, pa čovjek, npr., brzo trgne ruku (ako se oprži i sl.). Utvrdili su da se cijeli ovaj proces odvija u jednom milionitom dijelu sekunde.

Kada su ovi naučnici željeli da naučno pojasne ove osjetilne podražaje, uzeli su led u koji su pustili elektrone i otkrili da bi im za stizanje na drugi kraj, prevođenje i povratak trebalo po stotinu i dvadeset sati (ukupno dvije stotine i četrdeset).

Dakle, čovjek je Allahovo djelo. Sve što je u njemu je Njegovo djelo. Zato čovjek može sebe svrstati u svemirske fenomene. Ove sposobnosti su nesumnjivo zadivljujuće. Imam Alija, r. a., je o njima rekao:

*"Tvoja bolest je od tebe, a ti to ne vidiš,
Tvoj lijek je u tebi, a ti to ne znaš.
Da si nešto malehno ti to misliš,
A u tebi se nalazi svijet najveći."*

U skladu s tim je imam Alija, r. a., još rekao: "Kada čovjek razmišlja i posmatra, vidi da na njegovom licu ima sedam otvora, kao što ima sedam nebesa, a zaista ruke i noge, pupak, polni organ i stražnjica su poput sedam zemalja." Zato je on rekao:

*"Da si nešto malehno ti to misliš,
A u tebi se nalazi svijet najveći."*

Pod ovim se podrazumijeva savremeni naučni termin "skladno uređen sistem". Njega ne može niko ispričati i sve pojasniti. Mi trebamo ponovno uspostaviti taj prirodni sklad i napraviti velike korekcije u svom životu. Istinu je rekao jedan Englez koji je rekao: "Brojni lijekovi se zapravo smatraju otrovima."

Utjecaj lijekova na opće zdravlje čovjeka

Mi smo sami krivi za ovu pogrešku. Kada u sebe počnemo unositi hemijski proizvedene lijekove zbog nekih zdravstvenih problema, tada, ustvari, stavljamo određene tvari na pogrešno mjesto i tako se suprotstavljamo zakonu Stvoritelja, jer time podražavamo pogrešne živčane centre ili neke tačke u ćelijama.

Svaki put kada osoba uzima lijek, ona preplavljuje mjesto bola sve dotle dok ono ne bude posve ispunjeno njime i kasnije lijek, ustvari, više i ne koristi. To se naziva imunošću na lijekove, a čak može postati i ovisnost. Zato trebamo obratiti pažnju na ovo i vratiti se Poslanikovoju, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini.

Način vršenja hidžame

Onaj ko želi istraživati mjesta na kojima se treba vršiti hidžama, svejedno bilo to u školi u Njemačkoj ili Americi, treba znati da ih je moguće odrediti i precizno locirati prema jednostavnoj teoriji koja se ne razlikuje puno od teorije liječenja iglama u kineskoj akupunkturi. Također se ne razlikuje ni od teorije na kojoj se zasniva liječenje pritiskanjem određenih tačaka (akupresuri) koje se koristi na Tibetu. Njihova zajednička teorija kaže: organizam sadrži dvanaest osnovnih tokova (kanala) i četiri sporedna. Kroz ove tokove se kreće magnetna sila. Kada ta sila teče i nema prekida, tada je čovjek zdrav i vitalan. Ali, ako postoje nekakve smetnje u toku te sile, počinju se javljati (zdravstveni) problemi. Ovi elektromagnetni tokovi imaju svoje tačke. Ako se jave problemi u zdravlju čovjeka, tada se ustvari jave problemi u elektromagnetnom toku i treba obratiti pažnju na posebne tačke koje se nalaze u različitim područjima i ukazuju na poremećaje ili slabu otpornost (imunitet).

Tako, npr., bolesti jetre imaju svoje tačke i posebna mjesta, bolesti srca imaju svoja posebna mjesta, isto tako krvni pritisak, dijabetes, reumatizam i druge bolesti.

Ove tačke, pored toga što ukazuju na zdravstvene probleme organizma, također predstavljaju i tačke jačanja organizma. Njihovim tretiranjem se može postići opće ojačavanje organizma. Ako se javi neki zdravstveni problem, njegova tačka se mora tretirati na odgovarajući način i tako će se ponovo ojačati protok impulsa i energetski impulsi će se vratiti u normalno stanje funkcionisanja.

Značenje termina "miješanje"

U vezi s terminom "miješanje" za koji je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, spomenuo da je hidžama lijek, i čemu su se u prošlosti čudili, mi kažemo: "Nakupljanje ćelija i štetnih tvari se dešava u limfnim čvorovima. Hidžama to ispušta van." To je isto kao kad neko od nas iskopa bunar (vrela) u pustom predjelu. Ako to ne učini, voda će ostati pohranjena u zemlji. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je još znao da su najbolji dani za hidžamu sedamnaesti, devetnaesti i dvadeset i prvi dan u mjesecu. Još je otkriveno da postoje neke energetske tačke i energetski tokovi koji, ako se pritisnu (tretiraju), to djeluje izuzetno smirujuće i bolje umiruje od vještačkih sredstava za smirenje. Ovo umirujuće dejstvo je rezultat povećanja sposobnosti otklanjanja bolova nakon što se tretiraju određene tačke.

Hemijskom analizom je utvrđeno da organizam u međuodnosu s ovim tačkama proizvodi endorfin, a to je tvar koja smiruje, tj. te posebne tačke koje smiruju djeluju kao prirodno sredstvo za umirenje kojeg je stvorio Uzvišeni Allah. Postoji više tačaka koje djeluju umirujuće. Utvrđeno je da se čovjek, kada se one tretiraju, smiri i padne u dubok san.

Naučnici kažu da postoje hormoni koji su zaduženi za spavanje. Hidžama, ustvari, ispušta van štetne tvari i pročišćuje krv, sve tvari se vrate u prirodno stanje, a samim tim i endorfin, pa osoba može da čvrsto zaspi.

Djelovanje hidžame na različita mjesta na tijelu

Otkriveno je da određene tačke, ako se tretiraju, dodatno (pored hidžame) vraćaju ravnotežu u organizmu i tako se, u isto vrijeme, stimulišu simpatični i asimpatični sistem. Ove tačke vraćaju ravnotežu u organizmu, snižavaju povišeni krvni pritisak, povisuju sniženi krvni pritisak, otklanjaju hormonalne smetnje, kako kod muškaraca tako i kod žena. Zato se ove tačke nazivaju tačkama uravnoteživanja.

Također, postoje i tačke za ojačavanje imunološkog sistema. One imaju posebnu važnost i djeluju na povećanje broja bijelih krvnih zrnaca u krvi (leukocita), povisuju nivo globeronata zaduženog za imunitet.

U nekim državama u istočnoj Aziji se ove metode koriste za liječenje određenih slučajeva pojave karcinoma na način da se prakticira tradicija (teorija) Istoka za liječenje, jer je otkriveno da endorfin, tvar koja se danas koristi u injekcijama za virus C, a vraća jetru u njeno prirodno stanje.

Isto tako je otkriveno da, ako se neki centri masiraju pritiskanjem ili ako se na njima obavi hidžama, na taj način se može povećati nivo endorfina u krvi. Dalje, to povećava našu otpornost na karcinom i viruse, jer je liječenje virusa uvijek ujedno i liječenje stranih tijela.

Utvrđeno je da pojedine tačke na tijelu ili neke tačke hidžame pospješuju rad centara za protok tvari u organizmu, jer stanice živaca za smirenje počinju od njih. Tako kroz nervni sistem djeluju posebne ćelije u obliku damara i žilica i prenose osjetilne podražaje. Čestim obavljanjem hidžame na tim posebnim mjestima se postižu izvanredni rezultati.

Još je otkriveno da hidžama može povisiti nivo dopamina zaduženog za žilice koje trepere (dršću), što specijalista koji se bavi time mora znati. Očigledan je propust ako hidžamu ne vrše specijalisti.

Vrste hidžame

Postoje tri vrste hidžame: suha hidžama, puštanje krvi zarezivanjem kože (skarifikacija) i tranzitorna (prelazna) hidžama.

Suha hidžama

Redovno je koristimo kod pacijenata dijabetičara, jer oni pate od velikog broja slabosti. Poznato je da dijabetes uzrokuje brojne poremećaje, javlja se i gangrena u nogama, pa se čak dešava i amputiranje nogu. Također se javljaju upale u živcima. Suhom hidžamom tretiramo određeno bolno mjesto, isisavamo zrak, što je naučno potvrđeno kao korisno, tako da neće doći do pojave da rana neće da zacijeli, pa da se pribojavamo za nogu pacijenta ili za nastanak gangrene.

Ovo je posebno izraženo u slučajevima kada osoba izgubi (ili joj se smanji) osjećaj u prstima ili jagodicama. Hidžama je tada najbolji način liječenja i zauzima važno mjesto. Davni mudraci liječnici su pacijentima davali određena sredstva i koristili neke tvari koje smanjuju napetost živaca.

Puštanje krvi zarezivanjem kože (skarifikacija)

Napravi se rez na određenim mjestima i isisa se zrak posebnom pumpicom. Nakon toga to mjesto jako poplavi, jer dođe do miješanja (tvari) na njemu. Tu se vrši aspiracija (isisavanje) pumpicom manjom od cigarete. Postoji posebna pumpica za svaku bolest i ne može se koristiti druga, kako ne bi došlo do infekcije i kako osoba ne bi nepotrebno gubila krv. Nakon aspiracij osoba će osjetiti veliko rasterećenje. Putem ovog procesa se odstranjuju smetnje (nakupine) koje se nalaze u tom području. Kada to mjesto poplavi, vrši se hidžama, a ako ne poplavi u njemu nema štetnih tvari.

Tranzitorna (prelazna) hidžama

Ova vrsta se redovno koristi kod osoba oboljelih od problema sa hrskavicom koja čini velik dio leđa. Tada se uzme jedna posuda (čša), u nju se isisa zrak pumpicom. Da bi se bolno mjesto bolje pripremilo, može se koristiti maslinovo ulje (namazati leđa) tako da se posuda (čša) može pomjeriti i na drugo mjesto, jer maslinovo ulje čini kožu skliskom i zato se ova hidžama i naziva "prelazna".

Svijet hidžame kao lijeka

Hidžama i glavobolja (kada boli jedna polovina glave)

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je obavljao hidžamu kada ga je boljela jedna polovina glave. Sve do danas u cijelom svijetu nije pronađen lijek za ovu vrstu glavobolje. Postoje samo sredstva za njeno ublažavanje. Jedna hidžama u potpunosti otklanja ovu glavobolju. Neka je Allahov salavat na tebe koji ljude poučavaš dobru (Muhammede)!

Hidžama i hemofilija

Britanija je bila država koja je najviše bila pogođena hemofilijom koja je bolest slabokrvnosti. Jedna od njenih štetnih posljedica je pojava izrazite slabosti koja se ne može sanirati. Kada su saznali za propis hidžame, poslali su nekoliko specijalista u Siriju da nauče vršiti hidžamu. Nakon toga su potpuno izliječili hemofiliju (u svojoj državi).

Hidžama i epilepsija

Postoji velik broj bolesti koje se javljaju kao posljedica povećanog broja moždanih valova koji mogu uzrokovati neku vrstu epilepsije. Oblik liječenja koji se obično koristi kod ove bolesti je uzimanje

određenih doza dopakina i togratona. Ako nema ovih lijekova, pojavit će se neki oblik smetnji epilepsije. Hidžama može u potpunosti odstraniti ovu bolest.

Hidžama i reumatizam

Hidžama se smatra lijekom za brojne bolesti među kojima je i reumatizam. Ona poboljšava stanje reumatičara. Također utječe i na bolest astme. Odgađa napade (pogoršanja) astme i smanjuje njenu težinu. Isto tako, ima pozitivno djelovanje i na bolove u leđima i ramenima.

Hidžama i proširenost vena u nogama

Hidžama je također lijek za proširenje vena u nogama što je posljedica dugog stajanja na nogama i od čega obolijeva velik broj ljudi. Tada se dešavaju začepjenja u tim venama, te osoba osjeća vrelinu u nogama. Ta vreline je posljedica sagorijevanja kiselina dobivenih iz hrane koje se koncentrišu u krvi u predjelu tih vena. Ove kiseline ne odlaze u sistem vena, već se ponovno vraćaju i otuda se i javlja osjećaj vreline u nogama.

U islamu se liječenje vrši putem klanjanja namaza. Obavljanje prve sedžde smanjuje pritisak u tim venama koji se smanjuje od 128 cm živinog mjerača za 17 cm, sjedenje između sedždi za još 11 cm i tako omogućava da se krv podigne u gornje dijelove krvotoka.

Obaveza je liječnika da obavijeste osobe oboljele od proširenih vena o ovom lijeku i da im kažu: "Stavi vode na svoje noge, a zatim sjedi kao što se sjedi u namazu i to će izliječiti te vene." Otkriveno je da hidžama može otkloniti ovu bolest, jer smo čuli da je ona jedna od bolesti uzrokovanih nakupljanjem štetnih tvari u krvi, a hidžama ispušta van sve štetne tvari.

Hidžama i gojaznost

Hidžama je također povezana i sa gojaznošću, jer ona može utjecati na tačke odgovorne za osjećaj sitosti. Kada se obavi hidžama u području koje je odgovorno za sitost, vidi se da osoba veoma rano osjeti sitost. Također je otkriveno da hidžama liječi brojne bolesti želuca i debelog crijeva, kao i brojne kožne bolesti itd.

Hidžama i čir (fistula)

Hidžama također liječi čireve i druge probleme. Postoje brojni slučajevi kada je hidžama imala velik uspjeh, a kod kojih su savremeni liječnici imali probleme da ih izliječe. Naprimjer, jedan čovjek mi je ispričao da je putovao u jednu stranu državu da obavi operaciju, a zatim se vratio u Egipat i nije mogao naći pravi lijek. Otišao je kod jednog specijaliste koji je obavljao hidžamu i to mu je bio pravi lijek.

Sunnet je spomenuo vršenje hidžamu na brojnim mjestima, kao što su pleća, vratne vene i tjeme. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ju je obavio i kada mu je u ovčije meso jevrejka stavila otrov. Tog dana je pojeo sedam datula i otrov mu nije dospio u unutrašnjost. U tim stvarima – koje mu je svjetlom poslanstva otkrio Uzvišeni Allah – on je uspostavio kao sunnet konzumiranje nekih vrsta hrane i obavljanje hidžame na određenim mjestima i rekao je: *"Ovo je mjesto gdje mi se kidaju arterije od jela na Hajberu."*

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zbog toga obavljao hidžamu svake godine zbog tog jela na Hajberu. Ko god bi se požalio Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, na bilo koju bolest, on bi mu naredio da obavi hidžamu i odredio na kojem mjestu će to učiniti.

Abdest Poslanika, s. a. v. s., i energetska područja

Treba primijetiti da abdest Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, obuhvata i masažu, trljanje prstima. Desna ruka se trlja lijevom,

prstima desne ruke prostor između prstiju lijeve, pritišću se ta područja, ispiraju se usta i nos. On je pri tom govorio: *"Zaista šejtan boravi u nosnoj šupljini nekog od vas."* Zato nam je naredio da što više ispiremo nos. Prenosi se da je on trljao (masirao) prostor između očiju kada bi umivao lice pri uzimanju abdesta. To su dvije tačke koje se nazivaju "srednje oko". Zatim bi produžio rukama do mehkkih dijelova ušiju i do vratnih vena. Ovo bi ponovio tri puta. Onda bi oprao ruke do laktova. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bi prelazio preko kostiju na laktovima i pritiskao ih...

Sve ovo su energetske tokovi (područja) u kojima se može probuditi energija u organizmu. Kinezi kažu: "Svaki centar živaca ima svoju tačku na ušima." Zato je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, obavljao masažu tako što je masirao (trljao) uši izvana, a zatim i iznutra, činio mesh po glavi, sve do vratnih vena koje je pritiskao...

Ako neko od nas osjeća veliki zamor koji dolazi iza ušiju, treba na ta mjesta staviti ruke (prste) i prelaziti preko ušiju masirajući ih, nakon čega će osjetiti da je povratio velik dio energije i odstranio zamor...

Nakon ovoga bi Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, oprao noge do iza članaka i počinjao bi trljanje vanjske strane stopala, a zatim bi svojim prstima potrao mjesta između nožnih prstiju na kojima se nalaze energetska područja i nervni završeci. Zato nas je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podučavao kako da negujemo svoje tijelo pet puta na dan.

U hadisu se kaže:

"Kada rob uzme abdest, iziđu njegovi grijesi iz njegovih očiju, iz njegovih ušiju, iz njegovih ruku, iz njegovih nogu i kada sjedne, sjedne bez grijeha."

Neka je salavat na tebe, predvodniče naš, o Allahov Poslaniče, neka te Uzvišeni Allah nagradi nagradom koju nijedan poslanik nije dobio!

O AUTORU

Uvaženi prof. dr. Abdulbasit Muhammed es-Sejjid, ima doktorsku disertaciju i magistarski rad iz organske, atomske i medicinske fizike koja obuhvata: trbušnu šupljinu, jetru, probavni sistem, mokraćne kanale, reumatizam, prirodno liječenje i medicinsku analitiku.

Napisao je više od 216 istraživačkih radova na lokalnom i državnom nivou, a više od 39 biljnih lijekova naučno su potvrđeni. Pretekao je otkrića Amerikanaca i Evropljana u vezi kapi sjemena, virusne upale jetre, inovirao je lijekove za liječenje tumora, virozi, a pretekao je i Kanadane u pogledu preparata za liječenje v.c.-a i jetre.

Član je Svjetskog naučnog foruma i dobitnik je brojnih priznanja i diploma.

Neka od njegovih djela su sljedeća: *Preventivna medicina, Ženske bolesti, Obzorja duše i Ishrana poslanika Muhammeda, a. s.*

Doktor ima i veliku enciklopediju koju je objavljivao u časopisu, a koja se smatra najvažnijim djelom i nosi naziv: *Glavna enciklopedija za liječenje travama i ljekovitim biljem.*

Uskoro izlazi *Naučna potvrda liječenja biljem, s posebnim osvrtom na puštanje krvi (hidžamu).*

BIBLIOGRAFIJA

- [1] *El-Kur'anul-Kerim*
- [2] *El-Iblul-arebijetu*, Muhammed Abdullah es-Sani', drugo izdanje, 1984. god.
- [3] *El-Iblul-arebijetu*, Muhammed Fadil Verede, 1989. god.
- [4] *Ihja'u ulumid-din*, Imam Ebu-Hamid ibn Muhammed el-Gazali; priredio Sejjid Ibrahim, 1412. h. g., (1992. god.), Darul-hadis, Kairo.
- [5] *El-Ezkar*, Imam Ebu-Zekerijja Jahja ibn Šeref en-Nevevi ed-Dimiški; hadise priredio i odabrao Bešir Muhammed Ujun.
- [6] *Irv'ul-galil fi tahridži ehadisi menaris-sebil*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, El-Mektebul-islami, Bejrut, Damask, 1985. god.
- [7] *El-Islamu vet-terbijetu ves-sihhatu*, 'Aid Abdul-Azim El-Benna, 1404. h. g. (1984. god.), Mektebu terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž, Rijad.
- [8] *El-Islamu vet-tibbu: El-Muskiratu vel-muhdiratu vet-tibgu vel-katu ve asarues-sejji'eti fil-džism*, Ševket eš-Šeta, Džami'atu Dimišk, 1959. god.
- [9] *El-I'džazut-tibbijju fil-Kur'ani vel-ehadisin-nebevijjeti: Er-Rutabu vet-temr*, dr. Abdullah Bu'der-razik es-Se'id, 1405. h. g. (1985. god.), Ed-Darus-su'udijetu, Džidda, Rijad.

- [10] *El-Emradul-batinetu vel-emradul-hamidžijetu ve emradul-menatiki-istivaijje*, dr. Medeni el-Hajmi, Kitabun džami'i, Menšurat Džami'atu Dimišk, 1411./1412. h. g., (1991./1992. god.)
- [11] *Bolesti krvotoka i spolne bolesti*, dr. Me'mun el-Džiladi i drugi, Kitabun džami'i, novo izdanje, Damask, 1406./1407. h. g. (1986./1987. god.)
- [12] *Bolesti ženskih polnih organa*, dr. Ibrahim Hakki i drugi, Kitabun džami'i, Matbe'atu Halid ibn Velid, četvrto izdanje, 1410./1411. h. g. (1990./1991. god.)
- [13] *Duševne bolesti*, dr. Fajiz Muhammed Alijj el-Hadždž, drugo izdanje, 1978. god., El-Mektebul-islami, Bejrut.
- [14] *Liječenje ljekovitim travama i biljem*, Abdul-Latif Ašur, Mektebetu Ibn Sina, Egipat, 1985. god.
- [15] *Liječenje pčelinjim medom, med kao lijek*, Abdul-Latif Ašur, Mektebetul-Kur'an, Kairo, 1968. god.
- [16] *Liječenje i odgovornost doktora u islamskom pravu*, Kajs ibn Muhammed Ali eš-Šejh Mubarek, 1412. h. g. (1991. god.), Mektebetul-Farabi.
- [17] *Tezkiretu ulil-elbabi vel-džami' lil-adžebil-udždžabi*, Davud ibn Omer el-Antaki, izdanje Darul-fikra.
- [18] *Tjelesni odgoj kod Arapa.*
- [19] *Komentar i tumačenje Plemenitog Kur'ana koji donosi zbornik izraza u plemenitom Kur'anu*, pripremio dr. Hasan el-Hisijj, Darur-Rešid, Damask, Bejrut.
- [20] *Datula je lijek u kojem nema bolesti*, Muhammed Abdur-Rahim, 1412. h. g. (1991. god.), Daru Usame, Bejrut, Damask.
- [21] *Ljekovite bakterije*, dr. Adnan et-Tikriti, Kitabun džami'i, treće izdanje, 1407./1408. h. g. (1987./1988. god.), ponovljeno izdanje, Damask.

- [22] *Hirurgija mokraćnih kanala*, dr. Velid Nuhas, Kitabun džami'i, treće izdanje, 1411./1412. h. g. (1991./1992. god.), izdanja Univerziteta u Damasku.
- [23] *Mala hirurgija*, dr. Velid Nuhas, Kitabun džami'i, 1406./1407. h. g. (1986./1987. god.), ponovljeno izdanje, Damask.
- [24] *Čurokot u narodnoj medicini*, dr. Fadil el-Ūbejd Omer, Mektebetu matbu'atil-hadiseti, Džidda, Kraljevina Saudijska Arabija, 1410. h. g. (1990. god.)
- [25] *Hajz, nifas i trudnoća između islamskog prava i medicine*, dr. Omer Muhammed Sulejman Eškar, 1993. god., Darun-nefa'is, Oman.
- [26] *Stvaranje čovjeka između medicine i Kur'ana*, dr. Muhammed Alijj el-Baz, osmo izdanje, 1991. god., Ed-Darus-su'udijjetu, Džidda.
- [27] *Posebne studije Poslanikovog hadisa, ibadat*, Nurud-din Ater, Kitabun džami'i, ponovljeno izdanje, Damask, 1399./1400. h. g. (1980./1981. god.)
- [28] *Studije o ženi i muškarcu u arapskom društvu*, dr. Nevval es-Sa'davi, 1987. god., El-Mu'essesetul-arebijjetu lid-dirasat, Bejrut.
- [29] *Dokaz doktorice – sto pitanja i odgovora*, David Rurfik, 1979. god., Darul-afakil-džedideti, Bejrut.
- [30] *Poslanica o historiji medicine, studija o počecima medicine i historiji čovjeka*, Ševket eš-Šeta, Džami'atu Dimišk, 1379. h. g. (1960. god.)
- [31] *Poslanik, a. s.*, četvrto izdanje, 1379. h. g. (1960. god.)
- [32] *Duh islamske vjere*, Afif Abdul-Fettah Tibbare, trinaesto izdanje, početak muharrema, 1396. h. g. (1976. god.), Darul-ilmi lil-melajin, Bejrut, Libanon.
- [33] *Sportovi za životna doba*, dr. Ševket Muveffik eš-Šeta, 1942. god., Matbe'atu džami'atis-Surijjeti, Damask.

- [34] *Maslinovo ulje: dobijanje, cijedenje, upotreba i ljekovita svojstva*, Ahmed Umeyri Malik Šejhu Abidin, Vezaretuz-zira'ati vel-istislahiz-zira'ijji, Damask, 1984. god.
- [35] *Sedam ljekara iz prirode, liječenje bez hirurgije ili lijekova*, dr. Muhammed Abdul-Aziz, 1992. god., Darut-tulai'i lin-nešri vet-tevzi'i vet-tasdiri.
- [36] *Silsiletul-ehadisis-sahihati ve šej'un min fikhhiha ve feva'idiha*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Menšuratul-mektebil-islami.
- [37] *Silsiletul-ehadisiid-da'ifeti vel-mevdu'ati – eseruhes-sejji'eti fil-ummeti*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Mektebetul-me'arifi, Rijad, 1992. god.
- [38] *Sunen Ibn-Madže*, Hafiz Ebu-Abdullah Muhammed ibn Jezid el-Kazvini (Ibn-Madže), tekst pripremio i numerisao poglavlja i hadise Muhammed Fu'ad Abdul-Baki, El-Mektebetul-ilmijje, Bejrut.
- [39] *Sunen Ebi-Davud*, Imam Ebu-Davud Sulejman ibnul-Eš'as es-Siddžistani el-Ezdi, sabrao Muhammed Muhjiddin Abdul-Hamid, Daru ihja'it-turasil-arebijji, Bejrut, Libanon.
- [40] *Sunenut-Tirmizi*, Ebu-Isa Muhammed ibn Isa ibn Sevre et-Tirmizi, pripremio Izzet Ubejdud-Du'as, Mektebetu Darid-da'veti, Hims, 1375. h. g. (1965. god.)
- [41] *Sunenun-Nesa'i*, pripremio Abdul-Fettah Ebu-Gudde, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), Mektebul-Matbu'atil-islamijjeti, Halap, Tiba'atu Daril-beša'iril-islamijje, Bejrut.
- [42] *Misvak: propisi o njemu i koristi*, Abdul-Halim Ahmed Mela'ibe, Mektebetul-Haremejn, Ez-Zerka', 1975. god.
- [43] *Misvak: njegova važnost i upotreba između vjere i savremene nauke*, Ebu-Huzejfe Ibrahim ibn Muhammed, Mektebetus-sahabeti, Tanta, 1987. god.

- [44] *Naša omladina i njihovi zdravstveni problemi*, Muhammed Rifat, 1986. god., Darul-bihar, Bejrut.
- [45] *Liječenje vodom i zrakom*, Zehir Ulvan, 1993. god., Darul-fikril-Libananijji.
- [46] *Glavni i pomoćni lijekovi*, Muhammed Zuhejr el-Hariri, 1412. h. g. (1992. god.)
- [47] *Bolesti i tretmani*, Muhammed Salih el-Munedždžid, Darul-ve-tani, Rijad, 1412. h. g. (1992. god.)
- [48] *Sahihul-Buhari*, Imam Ebu-Abdullah Muhammed ibn Isma'il el-Buhari el-Džu'fi, pripremio dr. Mustafa Dejibul-Bega.
- [49] *Sahihul-džami'is-sagir ve zijadetuh*, Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [50] *Sahihu Sunenit-Tirmizi*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž, Rijad, 1408. h. g. (1988. god.), izdao, napisao komentar i index pojmova Zuhejr eš-Šavejš, Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž.
- [51] *Sahihu Sunenin-Nesa'i*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, 1409. h. g. (1988. god.), Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž.
- [52] *Da'iful-Džami'is-sagiri ve zijadetuhu*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, 1399. h. g. (1979. god.), El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [53] *Islamska medicina: istraživanja i primjena islamske medicine u svijetu*, Abdur-Rahman Abdullah el-Avdi, drugo izdanje, 1981. god., El-Medžlisul-vetaniiju lis-sekafeti vel-fununi vel-adabi, Kuvajt.
- [54] *Islamska medicina između vjerovanja i stvaranja*, Muhtar Salim, Mu'essesetul-me'arifi lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut, 1408. h. g. (1988. god.)

- [55] *Narodna medicina*, Muhammed Mahir Sivar, Muhammed Kerim Kattan, naučna studija za sticanje doktorskog zvanja u oblasti narodne medicine, Univerzitet u Damasku, 1982. god.
- [56] *Poslanikova medicina*, Ibn-Kajjim el-Dževzije, Menšuratu Mek-tebetir-risaletil-hadiseti.
- [57] *Poslanikova medicina*, Hafiz Ebu-Abdullah Muhammed ibn Ahmed ez-Zehebi, pripremio Ahmed Rifat el-Bedravi, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), Daru ihja'il-ulumi, Bejrut.
- [58] *Poslanikova medicina i savremena nauka*, Mahmud Nazim en-Nusejmi, 1984. god., Eš-Šeriketul-muttehidetu lit-tevzi'i, Damask.
- [59] *Psihologija*, prijevod dr. Hasan Ahmed Kamehijje, dr. Ammar Semir i dr. Muhammed Mu'tezz Ma'sirani, 1993. god., Darul-me'adžimi, Damask.
- [60] *Psihologija*, dr. Hanna el-Haveri, dr. Mennal el-Muhtar, Kitabun džami'i, 1987. god., Menšuratu Džami'id-Dimišk.
- [61] *Savremena psihologija*, Ahmed Ukkaše, osmo izdanje, 1989. god., Mektebetul-Endžlul-Misrijje, Kairo.
- [62] *Preventivna medicina u islamu*, Adil Ahmed Burbur i prijatelji, zajednički rad, Fakultet narodne medicine, Univerzitet u Damasku.
- [63] *Poslanikova medicina i opće zdravlje i postizanje vitalnosti*, prijevod dr. Hasan Ahmed Kamehijje, dr. Muhammed Mu'tezz Ma'sirani, 1993. god., Darul-me'adžimi, Damask, Darul-kutubil-arebijjeti, Damask.
- [64] *Poslanikova medicina*, Hafiz Ez-Zehebi, Daru Mektebeti Mustafa el-Baz, Mekketul-Mukerremetu, Rijad.
- [65] *Ljekar ti govori o postu*, rad nekoliko profesora medicine, Darut-turasit-Tunisijji lin-nešri vet-tevzi'i, 190. h. g.

- [66] *Med – u njemu je lijek za ljude*, Muhammed Nezzar ed-Dekr, izdanje Darul-me'arifi lit-tab'ati, Damask, izdanje Darul-kutubil-arebijjeti, 1974. god.
- [67] *Nauka o oživljavanju i preventivi*, prijevod dr. Husamuddin Haššaš el-Kebebi, 1993. god.
- [68] *Potreba ljekara za poznavanjem bilja*, Ebu-Ali Hajri el-Išbili, priredio Muhammed el-Arebi el-Hattabi, izdanje Akademije Zapadnog kraljevstva, Silsiletut-turasi, 1990. god.
- [69] *Budno oko pragmatičnog ljekara i studenta medicine*, dr. Semir el-Antaki, 1985. god., štampano u Milanu, Italija, pod pokroviteljstvom Muessesetid-dijar.
- [70] *Hrana, a ne bolest*, dr. Sabri el-Kabani, Darul-ilmi lil-melajin, Bejrut, petnaesto izdanje, 1982. god.
- [71] *Fethul-Bari bi šerh Sahihil-Buhari*, Imam Ahmed ibn Alijj ibn Hadžer el-Askalani, priredio Muhammed Fu'ad Abdul-Baki, Darul-fikri lit-tab'ati ven-nešri vet-tevzi'i.
- [72] *Pobjeda od Gospodara za liječenje od šejtanovog dodira plemenitim Kur'anom*, Muhammed Sejjid, drugo izdanje, Darul-fikri lit-tab'ati ven-nešri vet-tevzi'i.
- [73] *El-Fikhul-islamijju ve edilletuhu* (Islamsko pravo sa dokazima), dr. Vehbe Ez-Zuhajli, Darul-fikri, 1404. h. g. (1984. god.)
- [74] *Znanost o liječenju biljem (travama) i njihovom djelovanju na ljudsko zdravlje*, prijevod Zijad Jusuf Abdur-Rahim, Darun-nefa'isi, Bejrut.
- [75] *Ljekovita svojstva meda*, Muhammed Karni, El-Merkezul-arebijju, Aleksandrija, 1983. god.
- [76] *Sveobuhvatni rječnik*, Medžiduddin Muhammed ibn Ja'kub el-Fejruzabadi, Mektebut-turasi fi mu'essesetir-risale, drugo izdanje, 1407. h. g. (1987. god.), Mu'essesetur-risale, Bejrut.

- [77] *Krajnji napor (u otkrivanju) lažnih hadisa*, Imam Dželaluddin Abdur-Rahman es-Sujuti, Darul-ma'rifeti lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut.
- [78] *Jezik Arapa (Lisanul-Areb)*, Ebul-Fadl Džemaluddin Muhammed ibn Mukrim Ibn-Manzur el-Ifriki el-Misri, Darul-ma'rifeti lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut.
- [79] *Opće osnove dojenja*, dr. Džemaluddin Abdut-Tevvab, 1397. h. g. (1977. god.), Matbu'atu Džami'atir-Rijad.
- [80] *Arapski časopis*, časopis kulture koji je izlazio mjesečno, objavljivalo ga je Vezaretul-i'lam u Kuvajtu, br. 208.
- [81] *Časopis o nauci i vjerovanju*, naučni časopis, izlazio mjesečno, glavni i odgovorni urednik dr. El-Bešir et-Turki.
- [82] *Ljekoviti preparati*, pripremila skupina liječnika, neobjavljeno.
- [83] *Izvori u sudskoj medicini, forenzici i sudskom vještačenju*, dr. Isma'il Mensur Dževde, 1409. h. g. (1989. god.)
- [84] *Opojna pića i njihov štetni psihološki i socijalni uticaj*, Es'ad el-Hakim, Darul-kitabil-arebijji, Kairo, 1951. god.
- [85] *El-Musnedu li imami Ahmed ibn Hanbel*, priredio Ahmed Muhammed Šakir, četvrto izdanje, Darul-me'arifi bi Misr, 1373. h. g. (1954. god.)
- [86] *Svijetleći kandilj*, Ebul-Abbas Ahmed ibn Alijj el-Fujumi, Mektebetu Libanan, 1987. god.
- [87] *Niša kandilja*, Ibn-Abdullah el-Hatib et-Tabrizi, priredio Muhammed Nasiruddin el-Albani, treće izdanje, 1985. god., El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [88] *Zbornik savjeta za prevenciju oboljenja zglobova šaka*, dr. Tevfik Ulvan, drugo izdanje, Bejrut.

- [89] *Rječnik naziva biljaka*, dr. Ahmed Isa, drugo izdanje, 1401. h. g. (1981. god.)
- [90] *Jedinstveni rječnik medicine*, Medžlisu vuzara'is-sihatil-arebi, Munezzametus-sihhatil-alemijjeti, El-Munezzametul-arebijjetu lit-terbijeti ves-sekafeti vel-ulumi, Daru Tulas, 1988. god.
- [91] *Rječnik ljekovitog bilja*, El-Imad Mustafa Tulas, Daru Tulas, 1409. h. g. (1989. god.)
- [92] *Rječnik izraza Poslanikovih hadisa*, grupa orijentalista.
- [93] *S medicinom iz plemenitog Kur'ana*, dr. Abdul-Hamid Dijab, dr. Ahmed Kuzkuz, sedmo izdanje, 1404. h. g., Mu'essesetu ulumil-Kur'ani, Damask.
- [94] *Priručnik za jezik i komunikaciju*, El-Eb Luvejs Ma'luf, dvadeset i sedmo izdanje, darul-Mašriki, Bejrut, 1973. god.
- [95] *Riznice islama*, dr. Muhammed Faiz el-Mutt, drugo izdanje, 1407. h. g. (1987. god.), Darul-Bešir, Oman, Mu'essesetur-risale, Bejrut.
- [96] *Teme*, Ebul-Feredž Abdur-Rahman Alijj ibnul-Dževzi el-Karši, priredio Abdur-Rahman Muhammed Osman, 1386. h. g. (1966. god.)
- [97] *Ljekovito bilje: njegov uzgoj, sastav i ljekovita svojstva*, dr. Fevzi Taha Kutb Husejn, Daru Murihi lin-nešri, Rijad, 1401. h. g. (1981. god.)
- [98] *Ljekovito bilje i njegova upotreba*, Muhammed El-Avdat, Džordž Luham, El-Munezzametul-arebijjetu lit-tenmijetiz-zira'ijjeti, Hurtum, 1985. god.
- [99] *Ljekovito bilje i trave*, Alijj Hašim, Darul-fikril-arebi, 1988. god.
- [100] *Nasbur-rajeti li ehadisil-hidajeti*, Hafiz Džemaluddin Ebu-Muhammed Abdullah ibn Jusuf el-Hanefi, El-Mektebetul-islamijjetu, drugo izdanje, 1393. h. g. (1973. god.)

- [101] *Duša: njene tajne i bolesti*, Mahmud Humejde, 1990. god., Mektebetul-fidžaleti, Kairo.
- [102] *Kraj kod garib hadisa*, Medžiduddin Ebus-Se'adati El-Mubarek ibn El-Esir el-Džezeri, priredili Tahir Ahmed Ez-Zavi, Mahmud Muhammed Et-Tanahi, Daru Ihja'il-kutubil-arebijjeti, 1383. h. g. (1962. god.)
- [103] *Nejlul-evtar min ehadisi Sejjidil-ahjar šerh Muntekal-ahbar*, Šejh Muhammed ibn Alijj ibn Muhammed eš-Ševkani, Darul-kalemi, Bejrut, Libanon.

SADRŽAJ

Uvod	5
Preventivna medicina u Poslanikovom, a. s., sunnetu	11
<hr/>	
Preventivna medicina u Poslanikovom, a. s., sunnetu . . .	13
Podsticanje na liječenje	13
Bolje spriječiti nego liječiti	16
Poslanikovo, a. s., liječenje	25
Zabrana liječenja onim što je nečisto.	25
Tradicionalni izvori o ljekovitom bilju koje je spomenuo Poslanik, a. s.	31
<hr/>	
Tradicionalni izvori o ljekovitom bilju koje je spomenuo Poslanik, a. s..	33
Ovčiji rep	34
Crveni luk.	34
<i>Ljekovita svojstva</i>	34
<i>Djelotvorni sastojci.</i>	35
Lubenica	35
<i>Djelotvorni sastojci.</i>	36
Divlji bosiljak	36
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	36
<i>Djelotvorni sastojci.</i>	36
<i>Doziranje.</i>	38
Rogoz	39

Jabuka	39
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	39
<i>Djelotvorni sastojci</i>	40
Datule	40
<i>Djelotvorni sastojci</i>	43
<i>Doziranje</i>	43
Smokva	44
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	44
<i>Ljekovito djelovanje</i>	44
<i>Djelotvorni sastojci</i>	45
Bijeli luk	45
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	45
<i>Djelotvorni sastojci</i>	46
Palmina srčika iz vrške	46
Crno sjeme (crnika, čurokot, crni kumin)	47
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	47
<i>Ljekovito djelovanje</i>	47
<i>Djelotvorni sastojci</i>	48
<i>Doziranje</i>	48
Vrti grbač (grbaštica, krecava salata)	48
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	49
<i>Ljekovito djelovanje</i>	49
<i>Djelotvorni sastojci</i>	49
<i>Doziranje</i>	49
Svinda (koziji rog, božija travica, piskavica)	50
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	50
<i>Ljekovito djelovanje</i>	50
<i>Djelotvorni sastojci</i>	51
Kna (kina, kana)	51
<i>Ljekovito djelovanje</i>	52
<i>Djelotvorni sastojci</i>	52
Sirće	53
<i>Doziranje</i>	54
Gorušica	54
<i>Ljekovito djelovanje</i>	54
<i>Djelotvorni sastojci</i>	55
<i>Doziranje</i>	55

Slatki bosiljak	55
<i>Ljekovito djelovanje</i>	56
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	56
<i>Djelotvorni sastojci</i>	56
<i>Doziranje</i>	57
Tušak (portulak)	57
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	57
<i>Ljekovito djelovanje</i>	57
<i>Ljekoviti sastojci</i>	58
Nar	58
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	58
<i>Djelotvorni sastojci</i>	59
<i>Ljekovito djelovanje</i>	59
Rabarbara (raved).	60
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	60
<i>Ljekovito djelovanje</i>	60
<i>Djelotvorni sastojci</i>	60
<i>Doziranje</i>	61
Groždice	61
<i>Doziranje</i>	61
Šafran	62
Inbir	62
Maslina	62
<i>Maslinovo ulje</i>	65
<i>Još neke koristi od maslinovog ulja</i>	68
<i>Maslinovo lišće</i>	69
Dunja (tunja)	70
<i>Djelotvorni sastojci</i>	71
Kajsija	71
<i>Djelotvorni sastojci</i>	72
<i>Liječenje kajsijom</i>	72
Kopar	72
<i>Djelotvorni sastojci</i>	72
Ječam.	73
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	73
<i>Ljekovito djelovanje</i>	73

Agava (Aloe vera)	74
<i>Narodna medicina</i>	74
<i>Djelotvorni sastojci</i>	74
Majčina dušica	74
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	75
<i>Ljekovito djelovanje</i>	75
Leća	75
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	75
<i>Djelotvorni sastojci</i>	75
<i>Ljekovito djelovanje</i>	76
Alojino drvo (aloj, rajsko drvo, mirisno drvo, alambak, kalambak)	76
<i>Djelotvorni sastojci</i>	76
Kaloper (cvijet kne, matičnjak, mirišljavac)	77
Krastavac	77
Bundeva	78
<i>Djelotvorni sastojci</i>	78
<i>Upotreba u narodnoj medicini</i>	78
Kar.	78
<i>Djelotvorni sastojci</i>	79
Kamfor	79
Karov korijen	80
Tamjan	80
Tartufa (gomoljika, jelengljiva)	81
Misvak (arak, oldenlandija)	85
<i>Ljekoviti dijelovi</i>	85
<i>Djelotvorni sastojci</i>	86
<i>Ljekovito djelovanje</i>	86
Indijski šafran (žuto drvo, žutnjak, zerdečaf, žuti isiot, kurkuma)	87
Tikva	87

Poslanikove, a. s., mudžize u pogledu liječenja **89**

Poslanikove, a. s., mudžize u pogledu liječenja	91
Kravlje mlijeko, loj i meso	91

Devina mokrača i mlijeko	92
Indijsko alojino drvo	92
Jestivo ulje i indijski šafran	93
Ovčiji rep	93
Dunja	94
Šipak (nar, mogranj)	94
Kna (kina).	94
Iđirot (šasa, tamišvarka)	94
Surma i antimon	95
Telbina (jelo od mlijeka, mekinja i meda).	96
Juha	96
Medinske i osušene datule	97
Gomoljika (jelengljiva, tartufa)	99
Crno sjeme	101
Pčelinji med	102
Brijanje glave	103
Voda i Zemzem	103
Namaz	106
Rukja.	106
Hadisi o podizanju prsta na sjedenju u namazu i da li su oni povezani sa srcem?	116

Neke egipatske ljekovite biljke

119

Neke egipatske ljekovite biljke i njihova ljekovita svojstva o kojima govori tradicija.	121
Tratinčica (krasuljak)	121
Kamilica	122
Breza	122
Dimnjača (rasopast).	123
Pustinjska palma	124
Dud	125
Tekoma	125

Gorčika (krlj)	126
Pegan (zrneš, divlja ruta, divlja rutvica).	126
Ruzmarin	127
Argel	128
Raved (rabarbara).	128
Vrbena (divlja vrbena, sporiš, čvrstac, ljutovnica)	129
Bunika (velebilje, paskvica, ludača, vinjika)	130
Kopar	130
Pelin	131
Češlja (češljuga)	132
Cikorija.	132
Morski luk	133
Žutikovina (žutokorka, žuti šib, divlji šimšir, šimširika, kiselica)	134
Rosopas.	134
Sladić (slatki korijen, gospino bilje)	135
Broć (crvenac, krap)	136
Vilina kosa (viline vlasi, venerine vlasi)	137
Celer	137
Jerihonska ruža (konopljika, zvonce, brazdasti zvončić)	138
Hibiskus	139
Kurkuma	140
Lastina usta	140
Bokvica (trputac)	141
Zimzelen	141

Med i njegova ljekovita svojstva

143

Med i njegova ljekovita svojstva	145
Uvod	145
Šta o medu kaže medicina?	148
Pčelinji med i njegova upotreba.	152
<i>Mokrenje u krevetu</i>	152

<i>Prehlada, upala sinusa i grla</i>	153
<i>Rane na želucu i pankreasu (dvanaestopalačnom crijevu)</i>	154
<i>Jetra, srce, živci i oči</i>	154
<i>Trovanje alkoholom i kašalj</i>	155
<i>Ten i koža</i>	156
<i>Rane</i>	157
Matična mliječ	158
<i>Načini upotrebe matične mliječi</i>	158

Liječenje ishranom

161

Program za postizanje općeg zdravlja	163
<i>Potpuna slika</i>	163
Uravnotežena ishrana	163
<i>Kruh</i>	164
<i>So</i>	164
<i>Šećer i njegovi proizvodi</i>	164
<i>Mlijeko</i>	164
<i>Pića</i>	165
<i>Masnoće</i>	165
<i>Meso</i>	166
<i>Riba</i>	166
<i>Sir</i>	166
<i>Žitarice</i>	166
<i>Povrće</i>	167
<i>Voće</i>	167
Liječenje ishranom	169
Osobe oboljele od bolesti jetre	169
Osobe oboljele od crijevnih bolesti	170
Osobe oboljele od upale zglobova (reumatizma)	170
Liječenje biljem	173
Ljekovito djelovanje bilja	173
Biljke koje djeluju putem hormona	174
Biljke koje jačaju imunitet organizma	174
Liječenje masiranjem kostiju	177

Neke bolesti i njihovo liječenje ljekovitim biljem i masažom kostiju	179
<i>Nesanica (insomnija)</i>	179
<i>Slom živaca</i>	179
<i>Probavne smetnje</i>	179
<i>Žutica</i>	180
<i>Nadutost želuca zrakom</i>	180
<i>Probavne smetnje i upala želuca</i>	180
<i>Rane (povrede, ozljede)</i>	181
<i>Konstipacija (zatvorenost)</i>	181
<i>Bolni i obilni proljev</i>	181
<i>Dijabetes (šećerna bolest)</i>	182
<i>Osjetljivost (podložnost bolestima)</i>	182
<i>Astma</i>	182
<i>Osjetljivost (alergičnost) kože</i>	182
<i>Upala nosa i sinusa</i>	183
<i>Hronične glavobolje</i>	183
<i>Živci glave</i>	183
<i>Bolovi u kukovima i koljenima</i>	184
<i>Bolovi živaca vrata i laktova</i>	184
<i>Neredovna menstruacija</i>	184
<i>Menstrualne tegobe</i>	185
<i>Ispugalost kože</i>	185
Osam sedmica za postizanje zdravlja	187
Prva sedmica	187
<i>Plan</i>	187
<i>Obroci</i>	187
<i>Dodaci</i>	188
<i>Bavljenje sportom</i>	188
<i>Duševna i mentalna dimenzija</i>	188
<i>Zapažanja</i>	188
Druga sedmica	189
<i>Obroci</i>	189
<i>Dodaci</i>	190
<i>Trening</i>	190
<i>Duševna dimenzija</i>	190
Treća sedmica	191
<i>Obroci</i>	191

<i>Dodaci</i>	191
<i>Vježbanje</i>	191
<i>Duševna dimenzija</i>	192
<i>Povrće tokom sedmice</i>	192
<i>Voće</i>	192
<i>Dodaci</i>	193
Četvrta sedmica	193
<i>Plan</i>	193
<i>Obroci</i>	193
<i>Vježbanje</i>	193
<i>Duševna dimenzija</i>	194
Peta sedmica	194
<i>Plan</i>	194
<i>Obroci</i>	194
<i>Vježbanje</i>	194
<i>Duševna strana</i>	194
Šesta sedmica	195
<i>Plan</i>	195
<i>Obroci</i>	195
<i>Vježbanje</i>	195
<i>Duševna dimenzija</i>	195
Sedma sedmica	195
<i>Plan</i>	195
<i>Obroci</i>	195
<i>Vježbanje</i>	196
<i>Duševna dimenzija</i>	196
Osma sedmica	196
<i>Plan</i>	196
<i>Obroci</i>	196
<i>Dodaci</i>	196
<i>Vježbanje</i>	197
<i>Duševna dimenzija</i>	197
Opći savjeti	199

Korištenje ljekovitog bilja za liječenje određenih bolesti	201
Korištenje ljekovitog bilja za liječenje određenih bolesti . . .	203
Liječenje dijabetesa	203
Liječenje gojaznosti	206
Liječenje zarazne (infektivne) upale jetre	206
<i>Kap sredstva koje ima antivirusno djelovanje</i>	<i>206</i>
<i>Skupina ljekovitih biljaka za održavanje (čuvanje) stanica jetre.</i>	<i>207</i>
<i>Zaključak.</i>	<i>207</i>
<i>Istraživanje i rezultati.</i>	<i>207</i>
<i>Liječenje koje se primjenjuje u svijetu.</i>	<i>209</i>
<i>Koraci kod postepenog liječenja</i>	<i>209</i>
<i>Upute za korištenje lijeka</i>	<i>210</i>
<i>Kontinuirane studije</i>	<i>211</i>
<i>Liječenje</i>	<i>212</i>
<i>Trajanje liječenja</i>	<i>212</i>
<i>Rezultati i zaključci</i>	<i>212</i>
<i>Važne napomene</i>	<i>214</i>
<i>Istraživanje Instituta Nasr za nadzor lijekova.</i>	<i>215</i>
<i>Posljednji rezultati</i>	<i>215</i>
Liječenje artritisa (kostobolje)	215
<i>Liječenje</i>	<i>216</i>
Liječenje arterioskleroze (zakrečenja krvnih sudova)	216
Liječenje problema sa žuči	217
Liječenje krvnog pritiska.	217
Liječenje žutice.	218
Smirivanje živaca	218
Jačanje organizma	218
Liječenje nadutosti želuca	218
Liječenje probavnih smetnji	219
Liječenje rana	219
Liječenje zatvora (želuca)	219
Liječenje proljeva	219
Liječenje od nametnika i parazita	220

Liječenje oboljenja mokraćnih puteva	220
Liječenje upale bubrega	220
Liječenje povišenog nivoa mokraćne kiseline u krvi . . .	220
Liječenje alergija	221
Liječenje astme	221
Liječenje upale sinusa	221
Liječenje glavobolje	221
<i>Liječenje djelomične glavobolje (kada boli jedna polovina glave).</i> . . .	222
Liječenje upala zglobova	222
Liječenje reumatizma	222
Liječenje epilepsije (padavice).	222
Liječenje impotencije	222
Jačanje spolnog nagona	223
Liječenje prekomjernog lučenja tinina u ušima	223
Liječenje vrtoglavice	223
Liječenje upale krajnika	223
Liječenje promuklosti	223
Liječenje bronhitisa	223

Liječenje hidžamom

225

Liječenje hidžamom	227
Šta je to hidžama?	229
Hidžama u savremenoj medicini	230
Važnost hidžame	231
Zašto sada govorimo o hidžami?	232
Koja je mudrost u obavljanju hidžame u današnje vrijeme?	233
Utjecaj lijekova na opće zdravlje čovjeka	237
Način vršenja hidžame	237
Značenje termina "miješanje"	238
Djelovanje hidžame na različita mjesta na tijelu	239
Vrste hidžame	240
<i>Suha hidžama</i>	<i>240</i>

<i>Puštanje krvi zarezivanjem kože (skarifikacija)</i>	240
<i>Tranzitorna (prelazna) hidžama</i>	241
Svijet hidžame kao lijeka.	241
<i>Hidžama i glavobolja (kada boli jedna polovina glave).</i>	241
<i>Hidžama i hemofilija.</i>	241
<i>Hidžama i epilepsija.</i>	241
<i>Hidžama i reumatizam.</i>	242
<i>Hidžama i proširenost vena u nogama.</i>	242
<i>Hidžama i gojaznost.</i>	243
<i>Hidžama i čir (fistula).</i>	243
<i>Abdest Poslanika, s. a. v. s., i energetska područja.</i>	243
O autoru	245